COSMOPOLITAN

Mila Kunis
"Ashton Beni Ayakları Yere Basan Biri Yaptı"

28 GÜNDE Mutlu Olma Sanatı

Kitleler Önünde Konuşma Yapacaksınız
KORKMAYIN YANINIZDAYIZ

DERGİNİZİN SÜRPRİZİ



ÖZEL GÜZELLİK BÖLÜMÜ

Besin Etiketini Doğru Okuyup **KİLO VERİN**

Kahkaha Garantili 10 Instagram Hesabı

Neden El Ele Tutuşuyor, Öpüşüyoruz? (s.144)

Yaza Veda
Asi Sonbahar Trendlerine Merhaba

EYLÜL 2018-09
9 771304 557002 09
FİYATI 13 TL KKTC FİYATI 16 TL
ISSN 1304-5571



Bluz
₺79,99

ŞİMDİ MAĞAZALAR VE HM.COM'DA


H&M




UNITED COLORS
OF BENETTON.


twist.com.tr

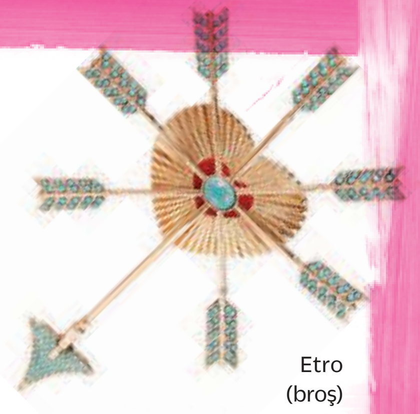


TWIST


"VOGA"® mobilya
just imagine
Voga Mobilya tasarladığı tüm ürünlerin farklı bir hayale ortak olacağını biliyor ve onları
daim kılarak sizi mobilyadan bir adım ötesine geçmeye davet ediyor.



editörden



Etro (broş)



FOTOĞRAF: CANAN YETİŞTİ SATKIN

Bu Sayfayı Erkekler Okumasın!

"Sushi yemeği benimle öğrendi." "Giyinmeyi bilmiyordu şimdi bir tarzı var." "Uçağa ilk kez sayemde bindi." "Arkadaşı yoktu, onu sosyalleştiren benim şimdi bensiz benim ortamımda takılıyor." "İlişkimiz boyunca hesapları ben ödedim, şimdi hatunun elini cebine attırmıyormuş". "Ağız kokusunu çeken bendim, çürük dişini yeni sevgili yapınca önerdiğim doktora gidip çektirmiş." "Evdeki patlak ampulü değiştirmezdi şimdi ütü bile yapıyormuş." "Yerinden kıpırdamayan adam, benden öğrendiği tüm romantik rotalara şimdi onu götürüyormuş." Ve daha neler, neler... 'Onu adam ettim gitti ellerin oldu' temalı yorumların hepsi gerçek, uydurmadım.

Deşseniz; aşk acısıyla karışık bu ayarsız öfkeden çoğumuz nasibimizi almışızdır. Evet çok ayarsız zira, bu kadar rahatsızdık madem, neden katlandık, neden terk edilince dile geldik?

İşte aşk bu! Yapıyor, yaptırıyor, yaptıracak. Büyü bozulduğunda da ortalık illa ki karışacak.

Konuya naçizane bakış açım şu şekilde: Beylerin bizden feyz aldıklarıyla daha centilmen, daha yaratıcı olmaları tabii ki iyi bir şey. Daha korkunç birilerine dönüşmeleri rahatsız edici ve garip olmaz mıydı sanki? Kendimizle gurur duymalı, önümüze bakmalıyız. (s.148) Ayrıca emin olun, bu ay şu sayfada söz hakları olsaydı erkeklerin de hakkımızdaki şikayetlerini okurduk. Sadece onlar fazla konuşmuyorlar bu tip detayları.

Mevsim yeni, trendler birbirinden renkli, biz de yeni şeylerden konuşalım hadi!

Dört gözle beklediğiniz CosmoBeauty özel güzellik bölümünden mi başlamak istersiniz (s.67), yoksa önce bu ayın CosmoMan'i ile tanışayım mı dersiniz? (s.108) Durduk yere kahkaha atmaktır belki ihtiyacınız olan...(s.226)

Keyif sizin. Yeter ki tadını çıkarın.

Ekim'de yine kavuşalım...

Sevgilerimle,

Özlem Kotan



Off While (kemer)



Raisa &Vanessa



Escada



Fendi

Her zaman beklerim  ozlemkotan ozlemkotan ozlemkotan



COSMOPOLITAN

TÜRKİYE



SAHİBİ
TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK ANONİM ŞİRKETİ
TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ VE GENEL MÜDÜR Yasemin Gebeş

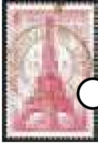
GENEL YAYIN YÖNETMENİ Özlem Kotan (ozlem.kotan@cosmopolitanturkiye.com)
YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ Özge Zeki (ozge.zeki@cosmopolitanturkiye.com)
GÖRSEL YÖNETMEN Bahar Şahinbaş (bahar.sahinbas@cosmopolitanturkiye.com)
YAZI KURULU
Damla Durak/Güzellik Editörü (damla.durak@cosmopolitanturkiye.com)
Reyhan Güneş/Editör (reyhan.gunes@cosmopolitanturkiye.com)
İrem Orhan/Editör (irem.orhan@cosmopolitanturkiye.com)
Lara Akyel/Muhabir (lara.akyel@cosmopolitanturkiye.com)
SAYFA SEKRETERİ Ece Özel Örs (ece.ozel@cosmopolitanturkiye.com)
KATKIDA BULUNANLAR
Azra Betül Özkan, Betül Yazıcıoğlu, Canan Yetişti Satkın,
Deniz Doğan, Ebru Gülçek, Elif Nazlı Duran, Erdem Kabadayı, Görkem Özdemir, İlayda Orhan
Kader Acar, Koray Işık, Mehmet Öz, Murat Akbulut, **Naz Güven**,
Özgür Uysal, Selçuk Danyıldız, Semih Kanmaz, Serkan Akkoyun, Serpil Çekin,
Simge Yücepur, **Şevval Nuhut**, Tuna Üçok
İNTERNET EDİTÖRÜ Ayça Günay (ayca.gunay@sabah.com.tr)
FOTOĞRAF EDİTÖRÜ Canan Yetişti Satkın
SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ VE İNTERNET YAYIN SORUMLUSU Şefik Çalık
GENEL MÜDÜR YARDIMCISI Yonca Ertürk Özeren
PAZARLAMA MÜDÜRÜ Ferhal Şencan
ÜRETİM TAKİP MÜDÜRÜ Eyüp Çurlu
PAZARLAMA UZMANI Zeynep Doğan

REKLAM SATIŞ GENEL MÜDÜR YARDIMCISI Sema Teker
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Sinem Atak
REKLAM SATIŞ MÜDÜRÜ Melis Yılmaz
REKLAM REZERVASYON Tel: (0 212) 354 41 18, (0 212) 354 33 95 Faks: (0 212) 354 33 50-75

TURKUVAZ GRUBU HİZMETLERİ
MARKA VE PAZARLAMA GRUP BAŞKANI Sinan Köksal
ABONELİK
ABONE OPERASYON MÜDÜRÜ Ufuk Kocaoğlu
ÇAĞRI MERKEZİ 444 88 81
abone@turkuvazabone.com/www.turkuvazabone.com
TurkuvazMedyaAboneHizmetleri
TurkuvazAbone
BÖLGE EKLERİ
BÖLGELER REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Aynur Gükcan
ANKARA REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Ayşe Altun
EGE REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ Şebnem Akdeniz
ADANA REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ Güney Yılmaz
ANTALYA REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ Şeyda Yılmaz

Yayın Türü: Yerel Süreli **Yazışma Adresi:** Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153, Balmumcu, 34349, Beşiktaş/İstanbul **Santral Tel:** (0 212) 354 30 00
Yönetim Yeri: Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153, Kat: 6, 80700 Beşiktaş/İstanbul **Dağıtım:** Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş. FIPP üyesidir.
Basımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık Anonim Şirketi **Yayıncı:** Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık Anonim Şirketi
Basıldığı Yer: Akpınar Mah. Hasan Basri Cad. No: 4, Sancaktepe-İstanbul **Tel:** (0 216) 585 90 00, www.turkuvazmatbaacilik.com
Matbaa Genel Müdürü: Mehmet Kamiloğlu, **Dergi İşletme Müdürü:** Hakan Demirci

Cosmo ekibi neyin koleksiyonunu yapmak isterdi?


Pul

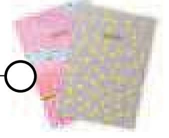


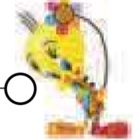
Poşet çay


Topuklu ayakkabı


Polaroid fotoğraf

Parfüm


Kuru kafalı her şey


Defter

Müzik plağı


Çizgi film karakterlerinin oyuncakları


Paten

Çizgi roman


Kar küresi

COSMOPOLITAN DERGİSİ'NİN İSİM HAKKI HEARST CORPORATION'A AİTTİR.
Hearst Magazines International
SVP, Managing Director Asia Pacific&Russia: SIMON HORNE, **Director of International Licensing&Business Development:** RICHARD BEAN
SVP/Editorial&Brand Director: KIM ST. CLAIR BODDEN, **Deputy Brands Director:** CHLOE O'BRİEN
International Brands Editor: JACQUELYN GALGEY
Editor-In-Chief, Cosmopolitan (1965-1997): HELEN GURLEY BROWN
YAYIN YÖNETMENLERİ
Almanya: Anja Delastik, **Amerika:** Michele Promaulayko, **Arjantin, Avustralya**, **Brezilya:** Cristina Naumovs, **Bulgaristan,**
Çek Cumhuriyeti: Sabrina Karasova, **Çin:** Yvonne Liu, **Endonezya:** Filisya Thunggawan, **Finlandiya:** Stina Mantyniemi, **Fransa:** Marie La Fonta,
Güney Afrika: Holly Meadows, **Hırvatistan:** Aleksandra Orlić, **Hindistan:** Nandini Bhalla, **Hollanda:** Anne Marije de Vries Lentsch, **Hong Kong:**
Ruqiyah Law Kam Ying, **İngiltere:** Farrah Storr, **İspanya:** Cecilia Muzquiz Herrero, **İtalya:** Francesca Delogu, **Kazakistan:** Anel Abdualiyeva, **Kore:**
Eunji Kim, **Latin Amerika:** Lucia Sotelo Santos, **Letonya, Litvanya:** Violeta Sorkiniene, **Macaristan:** Johanna Sabjan, **Malezya:** Nisa Halid, **Orta Doğu:**
Kavita Srinivasan, **Polonya:** Hanna Wolska, **Romanya:** Diana Colcer, **Rusya:** Aliona Peneva, **Sırbistan:** Nasja Veljkovic, **Slovenya:** Manca Campa Pavlin,
Sri Lanka, **Şili, Ukrayna:** Oleksandra Burynska
BU DERGİ BASIN MESLEK İLKELERİNE UYMAYI TAAHHÜT EDER.

TURKUVAZ ABONE HATTI: (0 216) 651 56 51, abone@turkuvazdergi.com.tr, www.turkuvazabone.com
(Hafta içi 09:00-18:00 saatleri arasında hizmet verilmektedir.)

içindekiler





KAPAK: Tulum, Alice McCall; Küpe, Jacquie Aiche; Bileklik, Maya Brenner; Yüzük, Saskia Diez; Ayakkabı, Aquazzura

Kapak Konuları

26 Mila Kunis
52 Sonbahar/Kış 2018-19 podyum raporu
126 İyi konuşmacı olma sanatı
144 Neden el ele tutuşuruz? Neden öpüşürüz?
168 Dr. Mehmet Öz ile 28 günde daha mutlu hale gelin
172 Besin etiketi okumanın önemi
226 Sosyal medyanın kahkahası yüksek 10 profili

Bu Ay

12 Editörden
18 Çok tıklananlar
20 En taze magazin haberleri ve trendler
24Favoriler ve yanlış seçimler

Trend Raporu

35 Feminen vurgu
37 Logo çılgınlığı
39 Neon rüyası
41 Tüvitin dönüşü
42 Konser sezonu
44 İlham kaynağı: günbatımı
46 Mesai saati
48 Vittoria Ceretti
50 Suluboya

Güzellik

67 Editörlerin seçimi
68 Şıklar, rüküşler
70 Güzellik soruları
72 Kusursuz kaşlar yaratan 5 ürün
76 Alışılmışın dışında 10 ürün
78 Çayımızı cilt bakımı ritüelimize ekliyoruz
80 Saç stresine son
86 Tırnaklar artık aksesuar
88 Zamansız trendler
94 Chanel'in anılarından parfümler
96 Radarımıza takılan güzellik haberleri

Cosmo Erkek

102 Sevgilinize özel bakım önerileri
104 Gökcan Sanlıman
106 Fedez
108 50 soruda Birand Tunca
118 Spor dünyasından ilginç aşk hikayeleri

Hayat Bilgisi

120 Değişen aile kodları
122 Hilal Altınbilek
124 Blanca Miró Scrimieri
125 Her zaman iyi ruh halindeki kadınların 9 sırrı
128 Ne kadar büyük, o kadar iyi (mi!)
132 Can dostlarımızı koruyalım
134 Agorafobi ile yaşamak

Seks ve İlişkiler

138 Yaz sonuna özel seks rehberi
141 Ünlülerin ilişki raporu
148 Onun ilişki koçu olmayın
150 Mükemmel sevgili olmak ya da olmamak
152 DNA'mız eşleşmeden olmaz
154 Sosyal medyada işe yaramaz bir erkekle karşılaştığınızı gösteren 10 işaret
158 İlk buluşmadan son imzaya
162 Erkek gurumuz sorularınızı cevaplıyor

Doktor Cosmo

164 Patlatın şu balonu!
170 Gündemdeki sağlık haberleri
175 Düşünce yapınızı değiştirerek kilo verin
176 Kontrol bacaklarda
177 Yaz sıcağıyla gelen jinekolojik tehditler

Kariyer

178 İdeal dengeyi nasıl kurmalı?
182 Aycan Uğur
183 İrem Moralı
184 Eda Ataman
186 İşyeri kıyametinde hayatta kalma rehberi

Moda ve Güzellik

190 Doğal denge
204 Sihirli bahçe
212 Şehre dönüş

Hafta Sonu

220 Ajandanızı güncelleyin
224 Deniz, kum, güneş
234 Çadırda bir Cosmo kadını
240 Rotamız: Çanakkale
244 Teknoloji dünyasından haberler
245 Yeni keşifler
246 İstanbul'da bir Beyrutlu
248 Yolculuk başlasın
250 Ayın öne çıkanları
255 Jigger Roof Bar
256 Yıldızlar ne söylüyor?
258 Çok mu yargılayıcısınız?

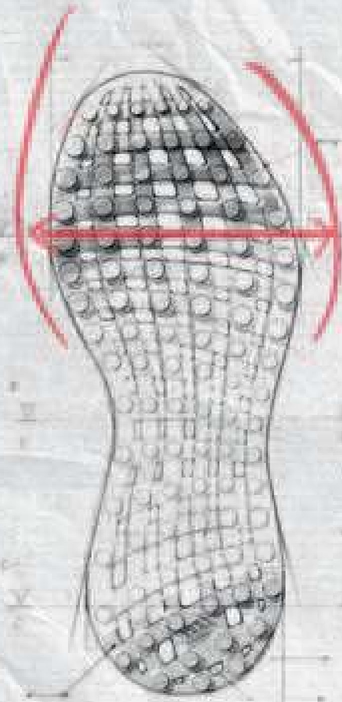
PUREBOOST GO

HEDEF

YÖN
DEĞİŞTİRMEK İÇİN
TASARLANDI







FW18 21066 8.5#
STREET RUNNING
PUREBOOST GO
AQ059 RU28M08H H 1OF1

ÇÖZÜM

GENİŞLETİLMİŞ
TABAN
BÖLGESİ



CosmopolitanTurkiye

Cosmopolitan Turkiye
CosmopolitanTR
CosmopolitanTürkiye

Instagram hesabımızda Ağustos ayı boyunca, en çok beğenilen ve görüntülenen paylaşımlarımızı belirledik.

1
146.527 Görüntülenme
1.734 Beğenme

2
59.708 Görüntülenme
2.429 Beğenme

3
46.238 Görüntülenme
841 Beğenme

4
39.825 Görüntülenme
971 Beğenme

5
35.229 Görüntülenme
660 Beğenme

6
30.311 Görüntülenme
608 Beğenme

TAKİPÇİLERİMİZ: 76.802
%21 ERKEK
%79 KADIN

BİZE COSMO'NU GÖSTER!

Evet, Cosmo Hayatınızın Neresinde?

Derginizi en çok nerede keyifle okuyorsunuz? Yaratıcılıkta sınır tanımadan Cosmo'nuzun fotoğrafını çekip, bize özel notunuzla Instagram'da *#CosmonuGoster* **hashtag'i ile paylaşın. Biz de fotoğrafınızı bir sonraki sayıda yayımlayalım!**

@sebnemcb
"Yeni bir ay..."

@halidekazaroglusirinler
"Antalya'da yaz, Cosmo keyfi ile güzel."

@esenbagcivan
"Mutlu akşamlar."

@eleganceblogofficial
"Gün, renkleriyle ilham veren Cosmo ile güzel!"

diyor ki

Reyhan Güneş

(En Taze Magazin Haberleri ve Trendler)

1

Son albümleri *Tranquility Base&Hotel* ile hayranlarını ikiye bölen **Arctic Monkeys** üyeleri, geçtiğimiz günlerde şu an net yol haritası olmasa da yeni albüm çalışmalarına başlayacaklarını açıkladı.



2

Geçtiğimiz sezon Kendall Jenner'ın yer aldığı kampanyayla büyük ses getiren **Missoni**, yeni sezonda desenlerini Gigi Hadid'e emanet ediyor. Harley Weir imzası taşıyan görsellere hayran kalmamak mümkün değil.



3

Balmain Sonbahar/Kış 2018-19 kampanyası için kamera karşısına geçen Mila Jovovich ile geleceğe ışınlanıyoruz. Bilim-kurgu filmlerinden çıkmış gibi görünen fütüristik tasarımlar markadaki değişim iddiasının altını çiziyor.



4



Calvin Klein yeni sezonunda yer alan bu rose renkli küpeler alışveriş listemize ilk sıradan giriş yaptı.

5



Penti, kalp atışlarımızı hızlandıran bir koleksiyona imza atıyor. Soket çoraplar hem okul stiline hem günlük stile uyumlu.

6



Attığı her adımla dikkatleri üzerine çekmeyi başaran enteresan karakter **Mac DeMarco**, kendi plak şirketini kurduğunu açıkladı. Mac's Record Label adını taşıyan şirket çatısı altında hangi isimler iş yapacak yakın zamanda göreceğiz.

8



Çocukluğumuzun favori dizilerinden ***Sabrina***, yeni bölümleriyle Netflix'te olacak. *The Chilling Adventures Of Sabrina* adını taşıyacak dizi, eskisine göre çok daha fazla karanlık ve korkutucu ögeye sahip olacak.

9



Exquise Sonbahar/Kış 2018 #UrbanJungle koleksiyonu şehrin temposuna ayak uydururken eğlenmekten vazgeçmeyen cool kadınlara hitap ediyor. Işıltılı kumaşların takımlarla, geniş kalıplı paltoların sahte kürklerle bir araya gelişi şaşırtıcı ama bir o kadar stil sahibi siluetler yaratıyor.

10

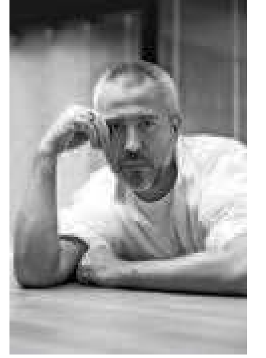
Longines'in ilhamını su altından alan HydroConquest koleksiyonu, modern ve sportif tasarım anlayışının yanı sıra dalış saatlerinin geleneksel tarzını da yansıtıyor.





7 Bohem Tavrın Yansıması

Yeni sezon Academia kadını hakkında merak ettiklerimizi Beymen Artistik Direktörü Murat Türkili'ye sorduk.



Academia Sonbahar/Kış 2018 koleksiyonunu nasıl özetleyebilirsiniz?

'Yeni', Academia olarak korkmadığımız bir kavram. Sonbahar/Kış 2018 koleksiyonunda bu 'yeni', bohem tavrın yansıdığı detaylarla karşımıza çıkıyor. Academia kadınının özünde bulundurduğu aşk temasının dorukta yaşandığı 80'lerin New York Chelsea Hotel'inden ilham alıyoruz.

Yeni koleksiyonda hangi renkler ve detaylar öne çıkıyor?

Özgün ve zamansız desen anlayışı, tempolu hayatlarımıza mutluluk sızdırabilecek detaylar, koleksiyonun temelini oluşturuyor. Romantik dantel eteklerle geniş kalıplı sweatshirt'lerin bir araya gelmesi bizi heyecanlandıran birlikteliktelerden. Zıt kavramların beraberliğinin yarattığı tazelik hissini seviyoruz. Teknik kumaşların geleneksel siluetlerle birleşmesi, romantik unsurların sportif detaylarla zenginleştirilmesi oyun alanımızın vazgeçilmezleri. Öne çıkan renkler siyah, kırmızı, mavi ve haki.

Sezondan favoriniz tasarımlarınız hangileri?

Koleksiyonda, aşk temasının yansıdığı kırık kaplerden oluşan leopar ve punk desenli ürünlerin zamansız ama dinamik tavrı öne çıkıyor. Grafik anlatımlı sweatshirt ve tişörtler vazgeçilmezimiz. Bozuk ekran görüntüsünden esinlenerek çalışılan soyut desenli triko takım, dev kemerlerle birleştiğinde yansıtmak istediğimiz maksimal anlatımın dinamik bir örneği, bu sebeple favorilerimden.





11

Söz konusu gözlük olduğunda farklı tasarım arayışları içine girmenizi anlayabiliyoruz. **Dior** Sonbahar/Kış 2018-19 koleksiyonunda yer alan bu yuvarlak cama ve yumuşatılmış köşelere sahip gözlük, beklentinizi karşılayabilir.



12



Yapımcı Roger Ailes ve Fox News dünyasında yaşanan skandalları konu edinen *Fair And Balanced* filminde **Nicole Kidman**'a eşlik edecek oyuncular arasında **Margot Robbie**'nin yer aldığı söyleniyor. Filmin vizyon tarihiyse henüz belli değil.



13

Geçtiğimiz yıl hayatını kaybeden efsanevi moda tasarımcısı **Azzedine Alaïa**'nın (The Goddess Dresses) Tanrıça Elbiseleri Sergisi 11 Eylül-2 Ekim tarihleri arasında Beymen Zorlu'da. Tasarımcının 'Kadın bedenine övgü' niteliğindeki 10 ikonik couture elbisenin yer aldığı sergiyi kaçırmayın.





14

Pandora Sonbahar/Kış 2018 sezonunda Yaşamın Kaynağı ve Görkemli Masallar adını taşıyan koleksiyonlarla zarif bir stil yolculuğuna çağırıyor.

15





Yeni kampanyası için fotoğraf yarışması düzenleyen **JW Anderson**, kazanan üç isimle gerçekleştirdiği kampanya görselleriyle büyük beğeni topladı. Julie Greve, Simons Finnerty ve Yelena Beletskaya imzası taşıyan görseller özgün ve çarpıcı iddiaya sahip.

16


Kristen Stewart


Naomi Scott


Ella Balinska

Bir süredir çekilmesi planlanan ***Charlie'nin Melekleri*** filminde başroller belli olmuş. Söylentilere göre filmin başrolünde Kristen Stewart, Ella Balinska ve Naomi Scott yer alacakmış.

18



Mart ayında Riccardo Tisci'nin Burberry'nin kreatif direktörü olacağı haberini almıştık. Heyecanla bu birliktelikten doğacak ilk koleksiyonu beklerken Tisci, markada köklü değişikliğe gideceğine işaret ederek Burberry'nin ikonik logosunda değişiklik yaptı.

19





Rita Ora, Kate Moss'un ajansı Kate Moss Agency ile anlaşma imzaladı. Bu haber Ora'nın önümüzdeki günlerde modellik kariyeri adına yeni işlere imza atacağı anlamına geliyor.

20



Armani Exchange Sonbahar/Kış 2018-19 sezonunda genç ruhunu yansıtan üç yeni isimle karşımızda. Selah Marley, Martin Garrix ve Li Yifeng Star'ın başrolde olduğu kampanyayı fotoğraflayan isimse Billy Kidd.

17 Sahnede Bizden Biri

Ülke sınırlarını aşıp adını uluslararası moda dünyasında adını duyuran Barrus baş tasarımcısı Neslişah Yılmaz'a merak ettiklerimizi sorduk.



Markanızın vizyonunu nasıl özetlersiniz?
Barrus'un vizyonu ilk günden itibaren zengin kültürümüzü özgün tasarımlara aktarmak. Bunu yaparken de modanın dünya başkentlerinde kabul görmüş en yüksek seviyedeki form ve işçilik standartlarına sadık kalmak.

Tasarım sürecinde nasıl bir yol izliyorsunuz?
Çizimi yaparken kumaşlarla birlikte çalışıyorum. İstediğim duruşu aldığım kumaşlarla, renklere karar verip kalıp aşamasına geçiyorum. Ekibimin önerilerine her zaman açığım. Dediklerini içselleştirebiliyorsam önerilerine kulak veriyorum. Kalıp ve dikim aşamasında da birebir ilgileniyorum. Son dokunuşlarla tasarımı tamamlıyoruz.

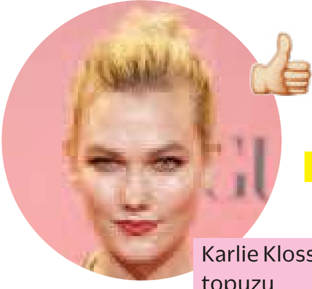
Küresel moda trendlerini markanıza nasıl uyarlıyorsunuz?
Bir yandan zengin kültürümüz bir yandan sanatın her kolu, doğa, çevremde olup biten her şey benim için ilham kaynağı. Modanın en belirleyici noktası trendler, diğer ilham kaynaklarıyla bütünleşerek tasarım haline dönüşüyor. Tabii oldukça hassas bir denge ve süreç var yaptığımız işte. İlham, trendler ve teknik bir potada doğru formülle eridiği zaman kendine özgü ve etkileyici sonuçlar çıkabiliyor ortaya.

Markanızla ilgili en büyük hayaliniz nedir?
Dünyada modanın kalbinin attığı NewYork ve Paris moda haftalarında ülkemi başarıyla temsil etmek ve çeşitli ülkelerde satış yaparak Barrus kadınlarının dolaplarında yer almak.





Çekici-İtici


Karlie Kloss'un topuzu


Fergie'nin topuzu


Olivia Palermo'nun monokrom stili


Jennifer Lopez'in dizüstü çizmeleri


Chloë Grace Moretz'in monokrom stili


Jessica Simpsons'ın dizüstü çizmeleri


Hannah John-Kamen 'ın metalik tonlardaki elbisesi


Emily Ratajkowski'nin sokak stili


Kim Kardashian'ın metalik tonlardaki elbisesi


Taylor Swift'in sokak stili

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL
FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM



Elbise, Love Shack Fancy

Üst, Love Shack Fancy
Etek, Love Shack Fancy
Ayakkabı, Manolo Blahnik
Kolye, Jacquie Aiche
Yüzük, Adina Reyter

MILA KUNIS

Ekran karşısında geçirdiği yıllara rağmen Mila Kunis gizemini korumayı başarmış isimlerin başında geliyor. Kişisel hayatı hakkındaki bilgimiz; Ashton Kutcher ile evli ve iki çocuklarının olduğu bilgisiyle sınırlı. Bu nedenle Cosmo olarak harekete geçtik ve *The Spy Who Dumped Me* filminde birlikte rol aldığı oyuncu Kate McKinnon ile onları yeniden bir araya getirdik. İkilinin sohbeti Kunis'in renkli dünyasına açılan kapının anahtarı niteliğinde.

GİZEMLİ KADIN

Derleyen Reyhan Güneş
Fotoğraf Kai Z Feng
Moda Editörü Kristen Salading

ONA KARŞI KOYMAK NEREDEYSE İMKANSIZ

Bugüne dek birlikte çalıştığı neredeyse tüm isimler ona hayran. Bu listede *Black Swan (Siyah Kuğu)* filminde birlikte rol aldığı Natalie Portman, *After Sex (Kadınlar Aldatınca)* filminden Zoe Saldana, *Bad Moms (Eyvah Annem Dağıttı!)* filminden Kristen Bell yer alıyor. *That '70's Show* dizisinde yıllar önce tanıştığı eşi Ashton Kutcher bile uzun süre boyunca onun yakın arkadaşlarındanmış. Çünkü Mila işi yalnızca iş olarak görmüyor. Yer aldığı projelerdeki isimlerin pek çoğu onun yakın arkadaşı haline geliyor. Şimdi onu bir de Kate McKinnon'dan dinleme zamanı.


Kate McKinnon, Mila Kunis

K.M.: Aile bağları çok güçlü birisin. Bugün olduğun insana dönüşmende onların payı nedir?
M.K.: Ebeveynlerim hayatımın her döneminde seçimlerimi onaylamasalar bile özgür ve kendi kararlarını verebilen biri olmak konusunda beni destekledi. Hiçbir zaman kurallarını yıkmaya çalışmadım. Saat dokuzda yatakta olmam gerektiği söylendiğinde buna uyuyordum. Ailem de bunun farkındaydı.
K.M.: Sen tanıdığım en 'normal' insanlardan birisin. Bir keresinde bana *That '70's Show* çekimleri bittikten sonra annenin yanına gidip çalıştığı eczanede zaman geçirdiğini söylemiştin. Sence bugün böyle bir hayata sahip olmanın nedeni bu olabilir mi?
M.K.: 14-15 yaşlarındayken annem eczanede çalışıyordu. Öğle arasında gelip beni setten alıyordu. Eve bırakacak zamanı olmadığı için mesai bitimine kadar onun iş yerinde zaman

Kate, Mila için: "Ona her baktığımda dünya üzerindeki en mükemmel insanlardan biri olduğunu düşünüyorum" diyor.

geçiriyor, rafların arasında geziniyor, bazen müşterilere yardımcı oluyordum.

K.M.: İkimiz de sosyal medya kullanmıyoruz. Bu durumu nasıl açıklarsın?

M.K.: Sosyal medyanın gücünü fark ettiğimde iş işten geçmişti. Facebook'un nasıl bir iletişim ağı olduğuna dair bile fikrim yoktu. Ashton ise bu konuda daha ileri görüşlüydü. İnsanlarla iletişim içinde olup bağlantı kurma düşüncesini seviyordu. Ancak zaman içinde sosyal medya çirkin yüzünü gösterdi. Olay kimin sesi daha yüksek, daha negatif, daha agresif çıkıyor yarışına döndü. Bu durumu fark ettikten sonra sosyal medyada yer almak istemediğime karar verdim.

K.M.: Sosyal medyadan uzak durduğun için bazı olayları kaçırdığını düşünüyor musun?

M.K.: Kesinlikler hayır. Haberleri internet üzerinden takip ediyorum. Hangi Kardashian üyesi, kiminle birlikte gibi bilgilere istemesem de hakimim.

K.M.: Çocuğunun güzel bir fotoğrafını çektiğinde kimseye gönderme hevesin olmuyor mu?

M.K.: Aile üyelerimizin ve yakın arkadaşlarımızın üye olduğu kendi aramızda kullandığımız oldukça gizli bir uygulama var. Bu tarz fotoğrafların hepsini orada paylaşıyoruz.

K.M.: Duyduğum en iyi fikirlerden biri.

M.K.: Sevdiğiniz ve sizi seven insanlarla özel anlarınızı paylaşma fikri çok güzel. Ben işin geri kalan kısmını sevmiyorum.

K.M: Hiç çalışmadan bir ay geçirecek olsan bu sürede ne yapardın?

M.K.: Ailemle birlikte peynir yapımı alanında uzman küçük bir İtalyan kasabasına giderdim. Ayçiçek tarlaları arasında koşturan çocuklarımı izler,

Gömlek, Levi's
Şort, Curren/ Elliott
Küpe, Eriness
Kolye, Christina Magdolna
Yüzük, Adina Reyter

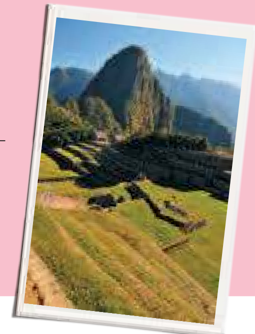
TAM ADIM: Milena Kunis.

LAKABIM: Mila.

EN SON MESAJ ATTIĞIM KİŞİ: Eşim.




EN YAKIN ZAMANDA GİTMEK İSTEDİĞİM YER: Machu Picchu.



eşimle güzel yemekler hazırlar, aşkın ve yatak odasında geçirilen saatlerin keyfini çıkarırdım.
K.M.: Peki, mutfakta nasıl birisin? Yaşadığın en talihsiz mutfak maceranı hatırlıyor musun?
M.K.: Genel anlamda mutfakta iyiyim diyebilirim. Yalnızca fırın yemekleri konusunda biraz kötüyüm. Fırında yemek yaparken ölçülere ve süreye çok dikkat etmek gerekiyor.
K.M.: Tarifler ve formüller konusunda iyi olmadığın bilgisini göz önünde bulundurarak mühendisliğin sana göre olmadığını söyleyebiliriz öyleyse.
M.K.: Muhtemelen çok kötü bir mühendis olurdum ama evde bir mühendis var zaten. (Ashton Kutcher'ı kastediyor.) Aramızdaki dengeyi belki de bu sağlıyordur.
K.M.: Ashton'ın mühendis olduğunu bilmiyordum...
M.K.: Üniversitede mühendislik eğitimi almış. Bilim ve matematik gibi konulara çok ilgili, düzenli biri. Buzdolabındaki benzer ürünlerin yüzlerini aynı tarafa çevirerek koyuyor.
K.M.: Yıllardır birbirinizi tanıyorsunuz. O zamanlar şimdiki halinize benziyor muydunuz?

> Sosyal medyanın gücünü fark ettiğimde iş işten geçmişti. Facebook'un nasıl bir iletişim ağı olduğuna dair bile fikrim yoktu. Ashton ise bu konuda daha ileri görüşlüydü. İnsanlarla iletişim içinde olup bağlantı kurma düşüncesini seviyordu.

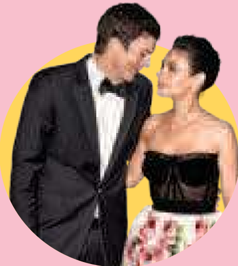
M.K.: Neyse ki hayır. 16, 17 ve 18 yaşlarındaki halimi düşünüyordum da muhtemelen kendimle arkadaş olmazdım. Ashton da ben de hayatta bazı olayları tecrübe ettik ve zaman zaman raydan çıktık. Ona aşık olmamın belki de en büyük nedenlerinden biri beni ayakları yere basan bir insan haline dönüştürmüş olmasıdır.
K.M.: İnsanların sizi ve ilişkinizi örnek aldığını düşünüyor musunuz?
M.K.: Bilmiyorum. Geçenlerde Dax Shepard'ın konuşmasına denk geldim. Kristen Bell ile yaşadığı ilişkiye herkesin imrendiğini ve bunun zaman zaman üzerlerinde baskı hissetmelerine neden olduğunu söyledi. Açıkçası biz böyle bir baskı hissetmiyoruz çünkü sosyal medyada bu tarz varlığımız yok. Olmadığımız biri gibi davranmamız gerekmiyor. Bütün ilişkiler emek ister. Biz ilişkimizi gözler önüne seren paylaşımlar yapmıyoruz. Ayrıca market raflarında tekrar hamile olduğuma veya önümüzdeki aylarda boşanacağımıza dair haberleri görsem de hakkımda çıkan haberleri okumamaya özen gösteriyorum.
K.M.: Yalan haberler seni üzmüyor mu?
M.K.: Ebeveynlerimin ve büyükannemlerin kafasının karıştığı zamanlar oluyor. Çünkü 96 yaşındaki büyükannem gazetede yazan her bilginin doğru olduğuna inanıyor. Hamile olduğum dönemde kocaman bir resmimi kullanarak acile kaldırıldığım haberi yapılmıştı. Bunun onlar üzerinde yarattığı etkiyi kelimelerle anlatmam mümkün değil. Bir de babam çıkan tüm hamilelik haberlerinde 'Ya bu sefer doğruysa' sevinci yaşıyor.
K.M.: Prodüksiyon işi kurmak istediğine nasıl karar verdin?
M.K.: Hamileliğimin üçüncü ayında sağlığım

DEDEKTİF OLSAM BİRLİKTE ÇALIŞMAK İSTEYECEĞİM ÜNLÜ:

Ashton Kutcher.

NEDENİ:

Çünkü her anlamda mükemmel biri.



ERKEKLERİN SEKS HAKKINDA BİLMESİ GEREKEN EN ÖNEMLİ FAKTÖR:

Anatomi.



BİRLİKTE BİR OYUNDA/FİLMDE YER ALMAK İSTEYECEĞİM KİŞİ:

Annem.



Saç: Schwarzkopf ürünleriyle Renato Campora/The Wall Group
Makyaj: Chanel ürünleriyle Tracey Levy/ Forward Artists
Manikür: Dermelect Cosmeceuticals ürünleriyle Christina Aviles/Opus Beauty
Prop Styling:Abraham Latham/Art Department
Prodüksiyon: First Shot Productions

Tişört, X Karla, Şort, Moussy Ayakkabı, Christian Louboutin Küpe Jennifer Zeuner Jewelry Yüzük Adina Reyter

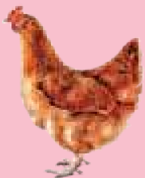
için çalışmamam gerektiğini öğrendim. 20 yıldan uzun süredir oyunculuk yapıyordum ve o anda projelerin nasıl bir araya getirilmesi gerektiği konusunda bilgi sahibi olduğumu fark ettim. İyi malzemeyi nasıl toplayacağımı biliyordum. Bu benim sektördeki süper gücüm. Üç yıl gibi bir zaman zarfında 60'tan fazla projeye imza atmayı başardık.

K.M.: Peki, hayallerini ne süslüyor?

M.K.: Güzel soru. Çünkü birkaç gün önce oturdum ve önümüzdeki beş yıl içinde yapmak istediklerim özelinde bir yazı yazdım. Bunu yaparken bugüne dek hayallerimi hep küçük tuttuğumu fark ettim. 'Hayattaki en büyük hayalim ne' sorusu kafamda dönüp duruyordu. Sıkıcı gelebilir ama öğrenme sürecimin hayatımın hiçbir döneminde bitmemesini diliyorum. Bu amaç uğrunda hem kendimi hem partnerimi zorlamayı seviyorum. Günün sonunda başarının da bu şekilde elde edildiğine inanıyorum.

K.M.: Profesyonel anlamda en büyük hedefin ne?

M.K.: *SNL (Saturday Night Live)* programını sunmak. Korkularımı geride bırakıp bunu gerçekleştirebildiğim gün benim için unutulmaz olacak. ■



HAKKIMDA DUYDUĞUM EN TUHAF HABER:

Bir tavuk çaldığımı iddia eden haber.

KÜÇÜKKEN HAYRAN OLDUĞUM İLK ÜNLÜ:

Meryl Streep.



KENDİMİ EN SEKSİ HİSSETTİĞİM YER:

Duşta.

BANA KENDİMİ KORKUSUZ HİSSETTİREN DÜŞÜNCE:

Gerçekleşene kadar hayal et.

20'Lİ YAŞLARIMDA YAPTIĞIM EN ÇILGINCA HAREKET:

Uçaktan paraşütle atlamak.



Online

EN YENİ HABERLER İÇİN HEMEN TIKLAYIN

CosmopolitanTürkiye CosmopolitanTR CosmopolitanTurkiye











4

Ünlüler

* Babasının konferansını izledi.
* Demi Lovato'nun mücadelesi.
* Angelina Jolie'ye dava şoku!

COSMO TV





Birand Tunca ile yaptığımız çekimin kamera arkası görüntüleri için tıklayın.

1

İlişkiler

* Eski sevgiliniz geri dönerse...
* Sizi affetmesini sağlayın.
* Vazgeçmeniz gereken 3 ilişki kuralı.

2

Güzellik

* Sivilce sorununu kökten çözün.
* Eyeliner nasıl sürülür?
* Pedikürün altın kuralları.

3

Sağlık-Spor

* Selülite savaş açın.
* Fazla kalorileri yakın.
* Karın düzleştirici 3 besin.

5

Moda

* Kısa tayt trendi.
* 90'lar modasına hayır!
* Rosie Huntington-Whiteley'in sade stili.

cosmopolitanturkiye.com

trend raporu



Tropik Desenlere Neon Dokunuşu

STYLING: DI LISA MANCINI, FOTOĞRAF: MAURIZIO SAPIA
DERLEYEN: SİMGE YÜCEPUR KAYA

Feminen Vurgu

Balenciaga, Tom Ford, Marc Jacobs ve Michael Kors yeni sezonda tercihini zebra ve leopardan yana kullandı.


Faik Sönmez, 599 TL


Atelier Petites Pierres, 80 TL


Balenciaga


Network, 879 TL


Michelle Mason, 3.450 TL


Ashley Williams


Michael Kors, 2.950 TL

Forever New, 309.90 TL


3.1 Phillip Lim


Marc Jacobs, 2.600 TL


İpekyol, 699 TL


Ganni, 1.015 TL



Alexachung, 1.525 TL

Koton, 59.99 TL



Gianvito Rossi, 1.790 Euro



Dolce&Gabbana



Marella, Fiyatı henüz belli değil



Rixo London, 1.260 TL



H&M, 179 TL



Marc Jacobs, 3.100 TL



Accessorize, 139 TL



Carolina Herrera



Tom Ford



Zara, 239.95 TL



Gusto, 269.90 TL

Yoğun desenleri sevmeyenler ise tercihini aksesuarlardan yana kullanabilir.

Logo Çılgınlığı

Balmain, Kenzo, Versace, Fendi ve Moschino önderliğinde tasarımcılar logolarını büyük puntolarla vurguluyor.


Dolce & Gabbana



Gucci, 1.200 Euro



Marc Jacobs, 1.850 TL

Dolce&Gabbana, 4.790 TL



Versace



Emilio Pucci, 3.530 TL


Balenciaga, 7.660 TL



Moschino, 2.360 TL

Dolce&Gabbana, 2.963 TL



Fendi



Balmain, 5.920 TL



Fendi, 5.390 TL


Christian Louboutin, 5.395 TL

Logolu sweatshirt'ü mini etekle kullanarak şaşırtabilirsiniz.

Logoları eğlenceli tasarımlarla kullanarak iç dünyanızı yansıtın.

Off-White,
3.230 TL



Valentino,
1.790 Euro



Miu Miu,
2.930 TL





Kenzo



Versace

Prada,
2.930 TL





Great,
1.017 TL

Adidas Originals,
430 TL





Balenciaga



Elle,
Fiyatı henüz belli değil

Levi's,
199.90 TL



Neon Rüyası

Neon renkler, şık çantalar ve alevli ayakkabılar... Prada'nın öncülüğünde gece parlamaya hazırlanıyoruz.



Elia,
419 TL

Mary Katrantzou,
2.960 TL



Sophie Anderson,
980 TL



Christian Louboutin,
695 Euro



Etro,
2.500 TL



Balmain



Prada



Jeremy Scott



Dolce&Gabbana,
1.350 Euro



LC Waikiki
69.90 TL

Atelier Petites
Pierres, 90 TL



Gusto,
229.90 TL



Network,
439 TL



İpekyol,
329 TL


Atasay,
3.040 TL


Paradised,
890 TL


Trussardi


Twist,
299 TL


Gucci,
5.320 TL



Mudo,
59.95 TL


Sies Marjan,
3.560 TL

Zara,
99.90 TL


Tibi


H&M,
89.90 TL


Moschino


Gucci,
4.200 Euro

Neon parçaları birlikte kullanmaktan korkmayın. Abartmanın tam zamanı!

Tüvitin Dönüşü

Alexander Wang, Marc Jacobs ve Chanel'in podyumlarından ilham alarak stilinizi güncelleyin.

İpekyol,
559 TL



Oscar de la Renta,
1.230 Euro



Christian Louboutin,
Fiyatı henüz belli değil

H&M,
229 TL





Alexander Wang



Calvin Klein



3.1 Phillip Lim

Iro,
2.980 TL





Alexander McQueen,
11.330 TL



Gucci,
2.200 Euro



Zara,
129.95 TL

Adam Lippes,
6.940 TL

Furla,
Fiyatı henüz
belli değil





Marc Jacobs

Twist,
499 TL



Zara,
469.95 TL



Tory Burch,
3.500 TL





Maryam Nassir Zadeh

Thom Browne,
2.390 TL

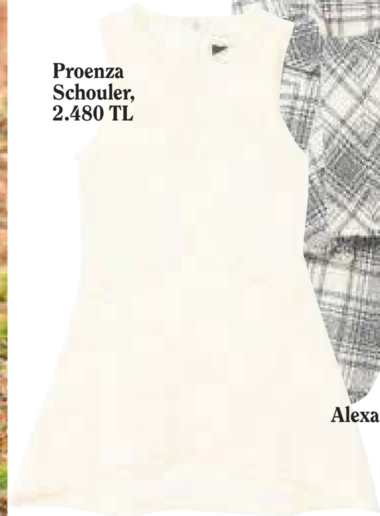




Chanel



Alexander Wang,
5.082 TL



Proenza
Schouler,
2.480 TL

Gri, krem ve kırmızının uyumu favorilerimiz arasında.

Konser Sezonu

Konser Sezonu

Yaz boyunca farklı şehirlerde hayranlarıyla buluşan ünlü yıldızlar, kulağımızın pasını silerken stilleriyle de kendilerine hayran bıraktı. Beyoncé'nin tercihi Dundas tasarıma kayıtsız kalmak mümkün mü?

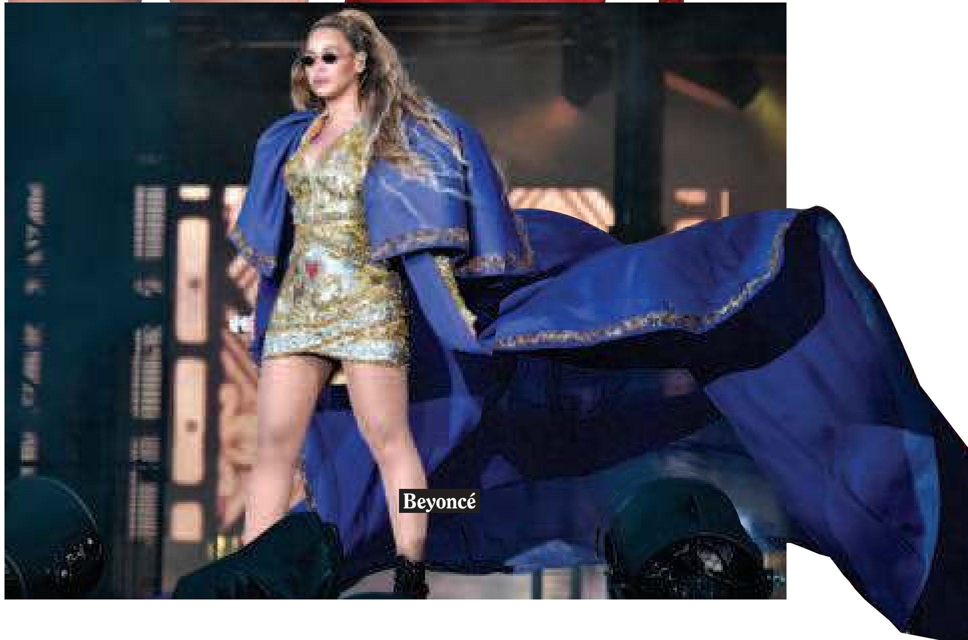

Camila Cabello


Dua Lipa

Katy Perry


Taylor Swift


Shakira


Beyoncé

Bu stili yakalamak için


Diane Kordas


Tom Ford

Christian Louboutin

LARA AKYEL, FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM, GETTYIMAGESTURKEY


NaraMaxx

Camila Coelho

Ciara

Gigi Hadid

Jasmine Tookes

Giovanna Battaglia

Lela Loren

Bu stili yakalamak için



Tibi

Pascale Monvoisin

Cult Gaia

İlham Kaynağı: *Günbatımı*

Sezonun öne çıkan rengi sıcak sarı. Günbatımını çağrıştıran ve kendini ufak ufak hissettiren sonbaharın renk paletinde de yer alan bu renk, yaz boyunca farklı formlarda ve stillerde karşımıza çıktı. Gigi Hadid'in kabarık kollarıyla öne çıkan cropped üst modeli bizim favorimiz oldu.

LARA AKYEL, FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM

Günlük giyiminize kolayca uyarlayabileceğiniz konforlu tulumlar, şu sıralar yıldızların gardıroplarında.


Chiara Ferragni


Jessica Alba


Lily James


Rihanna


Elsa Hosk


Olivia Culpo

Bu tulumların yarattığı maskülen havayı, hatlarınızı ortaya çıkaran kemer, kuşak ya da bel çantalarıyla dengeleyebilirsiniz.

Mesai Saati

İşçi tulumları sokakları işgal etmiş vaziyette! Hatları belli eden ya da tamamen bol inen maskülen stildeki tulumlar sonbahar için ideal. Rihanna gibi bol bir tulumla cool hava yaratabilir ya da Olivia Culpo gibi topuklu botla tamamlayarak şık görünüm elde edebilirsiniz.

Bu stili yakalamak için


Gucci
J Brand
Gucci

LARA AKYEL, FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM

Vittoria Ceretti

Vittoria Ceretti

Moda haftalarında podyumlarda sıkça karşımıza çıkan, Chanel, Dolce&Gabbana gibi markaların reklam kampanyalarında yer alan Vittoria Ceretti henüz 20 yaşında ama kendine özgü havasıyla dikkatleri çoktan üzerine çekmiş durumda.



Gucci

Chloe

Monse

Vittoria Ceretti'nin stili için













14 yaşında modelliğe başlayan Vitorria, günlük hayatında sportif parçaları tercih ederken, kırmızı halıda zarif tasarımlarla boy gösteriyor.

LARA AKYEL, FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM

Sulu Boya

Oyuncu Pete Davidson'ın renkli stiliyle tetiklediği yepyeni bir trend sokaklarda hakimiyetini ilan etti!

Lara Akyel

Son zamanlarda karşınıza tuhaf ve çoğunlukla estetikten uzak görünümler çıkıyorsa, işin içinde bahsedeceğimiz yeni trendin rolü olabilir. Ariana Grande ile nişanlanan Pete Davidson'ın kendine has stiliyle sokak modasına yön vermesiyle, asla aklımıza gelmeyecek parçaların bir arada kullanıldığı konforlu ve neon renklerle dikkat çekmekten kaçınmayan bir akım ortaya çıktı. Batik tişörtler, karışık desenler, kontrast renkler ve bol eşofmanlar sezonun trend detaylarıyla buluşarak son derece kafa karıştırıcı bir stile imza atıyor. Söyleyeceğimiz şu ki; dolabınızda hiç kullanmadığınız renk tonlarını bir araya getirmek için doğru zaman!


Justin Bieber-Hailey Baldwin

Eşofmanlar, terlikler, suluboya paletinden enteresan renkler ve Havai desenli gömlekler... Tıpkı okul yıllarında üzerinize elinize ne geldiyse geçirmiş ve sokağa fırlamış gibi!



Selena Gomez


Eva Chen


Fedez. J-ax


Pete Davidson

Justin Bieber'ın otel terlikleri bu trendin çabasız ruhunu yansıtıyor.


Pete Wentz


Pete Davidson-Ariana Grande


Jonah Hill

SONBAHAR/KIŞ 2018-19

PODYUM RAPORU

KAT KAT GİYİNMENİN KONFORU, 80'LERE SELAM DURAN GENİŞ OMUZLAR, ANNENİZİN DOLABINDAN ÇIKAN PİLİSELİ ETEKLER, ASİ VE SEKSİ RUHU AYNI ANDA TEMSİL EDEN DERİNİN CAZİBESİ... KIŞ SEZONUNDA ÇEKİM GÜCÜNE KARŞI KOYAMAYACAĞINIZ TRENDLER KARŞINIZDA.

Reyhan Güneş


Anteprima


Adeam


Adam Selman


Andrew Gn


Derek Lam


Anteprima


Giambattista Valli

Masalsı Cazibe

Vücudunuzun neredeyse tamamını saran maksi parçalar çabasız cool görünümün anahtarı. Hafif ve uçuşan kumaşlar siluetinize aynı zamanda romantik hava katıyor.


Jacquemus


Loewe


Tod's

Yepyeni Bir Deri

Deri bu sezon oyun alanını genişletiyor. Zira farklı renklerin yanı sıra farklı tasarım ve boy seçenekleriyle de gündemde olan deri, tercihini güçlü siluetlerden yana kullananlara hitap ediyor.


Stella McCartney

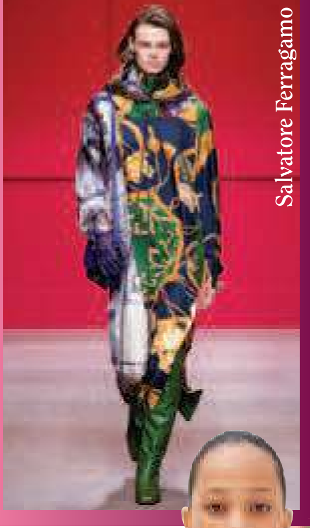

Hermès


Sonia Rykiel


Lanvin


Givenchy


Versace


Salvatore Ferragamo


Tory Burch


Marine Serre


Toga


Céline

Geçmişten Bugüne

Retro desenlere sahip ipek eşarplar boydan boya görünümünüzü ele geçirmeye hazırlanıyor. Çoğunlukla çiçeklerin ve psikedelik desenlerin hakim olduğu bu flörtöz oyunda aksesuarlarınızı ne kadar iddialı seçerseniz siluetinize o kadar heyecan katabilirsiniz.


3.1 Phillip Lim

Daha da Geniş

Moda dünyasının 80'ler aşkı bu sezon da devam ediyor. Sonbahar/kış 2018-19 sezonunda kendinizi zamanda yolculuk etmiş gibi hissetmenin en etkili yoluysa tahmin edebileceğiniz gibi geniş omuzlardan geçiyor.


Balmain


Rochas


Tom Ford

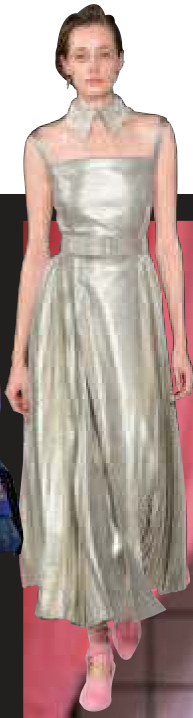

Gareth Pugh


Rahul Mishra


Ralph&Russo


Fendi


Sacai


Emilia Wickstead


Vivetta


The Row


Sportmax


Simone Rocha


Ports 1961


Stella Jean

Nostalji Rüzgarı

Genellikle `cici kız' imajının tamamlayıcısı olarak görülen piliseler, moda sahnesine sol şeritten giriş yapıyor. Maksi ve midi boy piliseli eteklerinizi bileklerinizi saran botlarla kombinleyerek stilinizi kışa uygun şekilde güncelleyebilirsiniz.

Lemaire

Agnona

Marni

Simonetta Ravizza

Gabriela Hearst

Balenciaga

Roksanda

Soğuğa Meydan Okuyanlar

Sonbahar/kış sezonunun en dikkat çekici trendlerinden biri farklı renk, doku, stil ve kumaşlara sahip parçaları üst üste giymek. Tuniklerin eteklerle, montların farklı montlarla bir araya getirildiği bu ustaca düşünülmüş kombinlerle yer yer kaba ama bir o kadar sıcak görünümler elde edebilirsiniz.

Daizy Shely

Versace

Daks

Michael Kors

Erdem

Ultràchic

Calvin Klein

Oyuncu Kareler

Sezonla birlikte ekose de farklı kılıklara bürünüyor. Elbise, etek, ceket, pantolon ve montlarda hem parlak hem de daha nötr tonlarda karşımıza çıkıyor. Ekoseli parçalarınızı sade tasarımlarla kullanarak cool bir tavır elde edebileceğiniz gibi birden fazla ekose desene sahip parçayla daha deneysel, dinamik ve modern görünüm de yaratabilirsiniz. İşin sırrı özgüvende.



Kendini her sezon sil baştan yenilemeyi seven kadınların markası Ribellion, bu sonbahar-kış sezonunda da moda severlere yepyeni hikayeler sunuyor. Markanın yeni koleksiyonlarından Newstalgia ile entelektüel bir ruha bürünmeye hazır mısınız?

Yenilenme Zamanı

80'lerin Kolejli Ruhu

Sonbaharın gelişiyle birlikte entelektüel ruhu da üniversite kampüsünün kızıl yapraklı yollarında gezintiye çıkan Newstalgia kadını, esprili ve dinamik havasıyla 80'lerin kolejli stilinden izler taşıyor. Mini ve midi pilili etekler, harf logolu nakışlar, büyük siluetli sweatshirt'ler ile bomber ceketler ve farklı desende ekoselerin birleşiminden oluşan patchwork görünümler ise onun bu genç ve oyuncu stilinin anahtar parçalarını oluşturuyor.





Sofistike ve Entelektüel

Sade ve minimal çizgilerden hoşlanan kadınların tercihi Newstalgia, modanın sofistike geçmişini ve klasik değerlerini öne çıkarırken bunları çağdaş bir stille yorumluyor. Sade, lüks ve net çizgili tasarımlardan oluşan tarzını ofis yaşamına taşırken dantel ve dokulu kumaşlar gibi zengin detayları kullanmaktan da hoşlanıyor. Tüm zamanların klasiklerinden olan ekosenin günümüz çizgilerine uyarlanmış hali, yüksek boyunlu üstler, geometrik grafikler ve hacimli pantolonlar onun stil kodlarının önemli parçaları olarak öne çıkıyor.





Ribellion

Ribellion

Newstalgia, modanın klasik değerlerini çağdaş stille yorumluyor.

Pippa Small

Chloe

Jimmy Choo

Koleksiyonda tüm zamanların klasiklerinden olan ekosenin günümüz çizgilerine uyarlanmış hali, geometrik grafikler ve hacimli pantolonlar öne çıkıyor.



Bayram Bal
“Saç Tasarımında Çıtayı Yükseltiyoruz!”











Biraz kendinizden bahseder misiniz? Bayram Bal Ataşehir ne zaman kuruldu, markanızın felsefesi nedir?
21 Ekim 2011 tarihinde Bayram Bal bünyesinde Batı Ataşehir My Office şubesi olarak hizmet vermeye başladık. İlk konsept salon olma özelliğimizle bu yıldan itibaren Bayram Bal Merkez Şube olarak hizmet vermeye devam ediyoruz. Yurt içi ve yurt dışı eğitim seminerlerine katılarak, yenilikleri yakından takip ediyoruz. Edindiğimiz bilgileri salon ekibimizle de paylaşarak, trendleri yakalayan salon olma özelliğimizi sürdürüyoruz. İlk önceliğimiz müşterilerimizin mutlu olması. Salonumuzda müşterilerimizin kendilerini rahat, konforlu ve keyifli hissetmelerini sağlayarak en son trendler ile birlikte yakışanı uygulamaya çalışıyoruz.

Sizce bu yaza damgasını vuran saç rengi nedir?
Güneşin yüzünü iyice gösterdiği son zamanlarda saçlar da ısınmaya devam ediyor. Özellikle Schwarzkopf Professional markasının Igora Royal Take Over Koleksiyonu'ndaki dingin bej sarılar ve cüretkar yanık turuncu ve kızıllar ön plana çıkıyor. Geçen senenin sarı ombreleri yerini bu sene bronz ve rose tonlarına bırakıyor. Böylece sarı tonlarının getirdiği bakım sorumluluğunu da bir nebze olsun azaltmış oluyoruz.

Yeni sezonunda en trend model ve kesimler nelerdir?
2018 Sonbahar/Kış sezonunda LOB kesim ve dalgalarla hacim kazanan uzun saçlar çok revaçta olacak. Omuz hizasına kadar uzayan LOB kesimlerde katlarla birlikte retro bir form da elde edebilirsiniz. En son BOB kesim bütün dünyaya yayılarak olay yaratmıştı. Şimdi de LOB kesim bu sezona damgasını vuracak gibi görünüyor.

Bütün yaz güneş ve denizin olumsuz etkilerine maruz kalan saçlar için bakım önerileriniz nelerdir?
Yaz aylarında uzun süre deniz, havuz ve güneş ışınlarına maruz kalmak, saçlarda yıpranmaya neden olur. Salonumuzda Schwarzkopf Professional markasının geniş ürün yelpazesi ile uyguladığımız profesyonel bakımlarla yıpranmış saçları yeniden eski sağlıklı görünümüne kavuşturuyoruz. Oil Ultime Salon Bakım Seremonisi'ni tüm müşterilerimize tavsiye ediyoruz. Sonbahara girerken saçlarınızı ve ruhunuzu canlandıran değerli yağlarla yapılan özel saç masajı sayesinde stresinizi atıp, yeni sezona taze bir başlangıç yapabilirsiniz. Salon bakımları dışında evde kendinizin de uygulacağı bakım ürünlerimiz de mevcut. Yaz boyunca kırılan, yıpranmış saç uçlarınız için BC Bonacure Acil Kurtarma Serisi'nden Kırık Uç Önleyici'yi öneriyoruz.

Yine, Yeni, Yeniden 90'lar!



Adidas Originals, 90'lara geri döndüren, yenilenen Falcon modeli ile son trendlere göz kırpıyor. Falcon'un doğuşuna dönecek olursak, heyecan verici bir tesadüf bizi karşılıyor. Adidas'ın bu modeli bizimle tanıştırdığı 1997 yılı, aynı zamanda en genç girişimcilerden ve stil ikonlarından biri olan Kylie Jenner'ın doğum yılı. Bu ortak noktadan doğan iş birliğiyle Kylie Jenner ve Adidas, aynı çatı altında buluşarak, 90'ların ayakları yere basan ruhunu yeniden yaşatıyor. Kylie Jenner'la yaptığımız bu kısa röportajla efsanevi 90'lar ve günümüz üzerine sohbet ettik.

Binlerce genç kıza ilham verdiniz. Peki, size ilham veren bir kadın var mı?

"Kesinlikle annem dahil ailemdeki kadınlar. Annem, bizim için harika bir örnek oluşturdu ve bir şeye ihtiyacımız olduğunda her zaman yanımızda oldu! Ailem her adımımı destekliyor ve sevdiğim şeyi yapmam için bana ilham vermeye devam ediyor."

Falcon kampanyası bize 90'ların başını anımsatıyor. 90'lı yıllardan bu yana keşfettiğiniz ya da sevmeye başladığınız bir şey var mı?

"90'ların stilini seviyorum. Bana koleksiyonlarımdaki renk seçimlerimin çoğu için ilham verdi. Mat dudak kitlerimden kalın göz far paletlerine kadar çoğu ürün o yıllara gönderme yapıyor."

Bu sizin ilk Adidas kampanyanızdı. Adidas ile çalışmak nasıl?

"Çok eğlenceli! Adidas'ı her zaman sevdim ve şimdi özellikle Falcon'un lansmanı için Originals ailesinin bir parçası olmak gerçekten heyecan verici."

Falcon'larınızı nasıl kombinliyorsunuz?

"Adidas eşofman altı ve göbeği açık tişört veya dar bir gündelik elbise ile. Bu modelin siyah ve pembesine bayılıyorum!"

İlk Adidas anınız nedir?

"Kendall ve benim Adidas eşofmanlarımızla çekilen bir fotoğrafımız var. Sanırım ilk hatırladığım anı bu."

Cesur ve pişmanlık duymayan biri olmak sizin için ne ifade ediyor?

"Kim olduğuna yeterince güvenme ve risk alma!"

Günümüzde kültürler, dijital dünyada olup bitenden çok etkileniyor. Sizce, sosyal medyanın bu konuda rolü ne?

"Sosyal medya, insanlara yaratıcılıklarını paylaşma ve daha büyük bir şeyin parçası olma şansı sunuyor. Bu da, iletişime geçmenin ve kendinizi ifade etmenin yeni yolu."

Genç yaşta sahip olduğunuz başarı, çoğu insanın ulaşamayacağı bir seviye. Bu yükselişi neye borçlusunuz?

"Etrafımın başarılı, kendinden emin ve son derece zeki kadınlarla çevrili olması, kendi izimi bırakmak için duyduğum arzuyu fark etmemi sağladı. Şimdi, tutkunu olduğum güzellik alanında faaliyet gösteriyorum. En büyük destekçim ve ilham kaynağım olan aileme çok şey borçluyum." ■



COSMOPOLITAN Beauty

SONBAHAR-KIŞ 2018

Hangi Trendler Son Yılların ve Günümüz Makyajının Olmazsa Olmazı?

Kozmetiğin Yükselen İçeriği Çay

Siyah, Beyaz, Rooibos ve Matcha

tarte

Bubblemaker MASCARA

editörün seçimi

Cosmopolitan ekibi olarak favori el-ayak oje ikilimizi seçtik.



Özge Zeki

"Metalik renkler son dönemde favorim. Özellikle soğuk ve sıcak tonda iki zıt rengi bir arada kullanmayı çok seviyorum."

Dolce Gabbana Topazio, 176 TL

Flormar Green Steel, 4.99 TL

Sevilla No:119, 10 TL



Lara Akyel

"Ellerde favorim ve değişmez rengim daima kırmızıyken ayaklarımda farklı tonları denemeyi seviyorum. Bu ara ışıltılı turuncuyu bronz tene çok yakıştırıyorum."

Dior Coral Crush, 147 TL

Burberry English Rose, 126 TL



Damla Durak

"Ayaklara en çok yakıştırdığım oje rengi kesinlikle kırmızı! Ellerde ise daha doğal, nude ve pembe tonlarını tercih ediyorum."

Dolce&Gabbana Scarlett, 176 TL

Avon Mint To Be, 17.50 TL

Sally Hansen Lacey Lilac, 31 TL



Reyhan Güneş

"Söz konusu oje olduğunda kırmızı, pembe gibi feminen renkleri pek tercih etmiyorum. Mint yeşili ve lila bu ara benim için rüya çift!"

FOTOĞRAF: JARREN VINK

Güzellikle rüküşlük arasındaki çizginin sınırlarını belirledik.

Güzel | Rüküş



Kusursuz

Oliva Culpo son dönemin en dikkat çeken isimlerinden biri ve toplu saç ona çok yakışıyor. Bu pratik modeli saçı nemlendiren bir ürün uygulayarak deneyin.

Urban Care, saç köpüğü, 14.50 TL


OLIVIA CULPO


KARLIE KLOSS

Şaşırdık!

Karlie Kloss'u ilk kez bu kadar bakımsız saçlarla görüyor ve şaşkınlığımızı gizleyemiyoruz.

Chanel, ruj, 190TL



Doğru Kırmızı

Angelina Jolie bembeyaz tenine en çok yakışacak soğuk alt tonlu kırmızı ruju bulmuş ve yine göz alıcı görünmeyi başarıyor.


ANGELINA JOLIE


HEIDI KLUM



Ne Oldu?

Heidi Klum gözümüze biraz renksiz göründü; nude tonlardan uzaklaşmayı deneyebilir.

Yves Rocher, fondöten, 79.90 TL



Doğal Işıltı

Lily James ağır olmayan, doğal bitişli ten makyajıyla son derece sağlıklı ve ışıltılı görünüyor. Bu görünümü yakalamanın sırrı likit fondötenler.


LILY JAMES


KATE UPTON

Fazla Mat

Kate Upton kat kat görünen yoğun fondöteniyle ne yazık ki olduğundan yaşlı görünüyor.

HAZIRLAYAN: DAMLA DURAK.
FOTOĞRAF: SPLASH NEWS.COM

Güzellik editörümüz Damla Durak, her ay sizden gelen soruları yanıtlıyor. Favori ürünleriyle tanışın.



damla.durak@
cosmopolitanturkiye.com



Cildim çok cansız ve kuru görünüyor; ne tip bir ürün kullanmalıyım?

Şikayetiniz cansız bir görünümse cildinize yoğun nemlendirici ve dolgunlaştırıcı etkili bir ürün kullanmalısınız. Lierac Hydragenist Moisturizing Cream Oxygenating Replumping nemlendirici krem; cildi besleyip dolgunlaştırırken ışıltılı görünüm de sağlıyor. İçeriğindeki özel bileşenlerden oluşan Hydra O2 kompleks sayesinde sorununuzu çözeceğine inanıyorum.



Ne yaparsam yapayım cildimin tam olarak arınmadığını düşünüyorum. Öneriniz nedir?

Yüz temizleme ürününüzün formunu değiştirebilirsiniz. Örneğin köpük kullanıyorsanız yağ yapıda olana geçmek daha iyi hissettirebilir. Ürünlerin etkisini artırmak ve cildi tam anlamıyla arındırmak için benim önerim bir yüz temizleme cihazı kullanmak. Foreo'nun Luna Mini 2 temizleme cihazını mutlaka deneyin.



Makyajı temizlerken cildi tahriş etmeyen mendil tavsiyeniz var mı?

Ben bu anlamda Yes To markasının ürünlerine oldukça güveniyorum. Pek çok ürününü denememe rağmen herhangi bir tahriş sorunu yaşamadım ama cildiniz ekstra hassassa siz yine de nazik davranmaya devam edin. Mendilleri fazla bastırarak ve sert kullanmak ister istemez ciltte tahrişe neden olabilir.



Çok hafif, "yok gibi" bir fondöten arıyorum!

Aradığınızı bulacağınızdan emin olduğum bir ürün önereceğim şimdi size: Benefit Hello Happy fondöten. Neredeyse bütün yaz bu ürünü kullandım ve yapısı gerçekten kusursuz. Hafif olmasına rağmen orta kapatıcılık sağlıyor, en sevdiğim özelliği ise cildi asla matlaştırmıyor.

Kusursuz Kaşlar Yaratan 5 Ürün

Son yıllarda makyajda kaşlar en az dudak ve gözler kadar ön planda. Kusursuz kaşlara sahip olmak için servet harcamaya gerek yok; doğru teknikleri bilmek ve doğru ürünlere sahip olmak yeterli.

Damla Durak





1

İkili Şekillendirme

Kalem ve pudranın bir arada olduğu Brow Sculpting Duo'nun kalem tarafı ile kaşlara şekil verirken, pudra tarafı ile kaş görünümü tamamlayabilirsiniz. Dört renk seçeneği sunan ürün, pratik ve hızlı uygulama sağlıyor.

Flormar, kaş kalemi, 29.99 TL



2

Mikrofiber Desteği

Benefit'in kült ürünlerinden biri haline gelen Gimme Brow şimdi yepyeni ambalajı ve yeni renkleriyle Gimme Brow+ olarak geri döndü. Hilebaz ürün, içerdiği mikro fiber tüyler yardımıyla kaşların saniyeler içerisinde daha gür, belirgin olmasını sağlarken, doğal görünüm vererek bir kaş maskarasından çok daha fazlasını sunuyor.

Benefit, kaş maskarası, 185 TL



3

Boşlukları Doldurun

Sephora, dolgun ve iyi şekillendirilmiş kaşlara sahip olabilmeniz için yepyeni Beau Brow kaş kalemini tasarladı. Bu yeni akıllı kalemin görevi, seyrek görünen kaşların boşluklarını doldurmak ve onları şekle sokmak. Kaygan yapısı ile uygulaması ve kullanması çok kolay.

Sephora, kaş kalemi, 44.90 TL

4

Kendinden Fırçalı

Sevilla'nın kaş kalemleri yumuşak yapılı dokusu sayesinde en beceremeyeceğini düşünenlere bile uygulama kolaylığı sağlıyor. Kusursuz eğimli çizgiler oluşturarak kaşlarınızın daha belirgin ve çarpıcı görünmesini sağlayabilirsiniz. Ürünü kapağında yer alan fırça ile rengi istediğiniz gibi dağıtabilirsiniz.

Sevilla, kaş kalemi, 20 TL



5

Dayanıklı Formül

Yumuşak, hızlı kuruyan yapıya sahip Phyto-Sourcils Fix, kaşları sabitleyici ve esneklik kazandırıcı mükemmel formüle sahip. Uygulandığı anda kaşların daha dolgun ve kalkık görünmesini sağlıyor.

Sisley, kaş maskarası, 195 TL



Bone Selection

BONE PORCELAIN
12 KİŞİLİK YEMEK TAKIMI

KORKMAZ

Hayatın lezzeti

12 Servis Tabağı
12 Yemek Tabağı
12 Tatlı Tabağı
12 Çorba Kasesi
1 Adet 33 cm Kayık Tabak
3 Adet 23 cm Kayık Tabak
1+1 Adet Çorbalık + Kapak
2+2 Adet Tuzluk ve Biberlik
1+1 Adet Kürdanlık + Kapak



Peeling Zamanı

Yaz yavaş yavaş uzaklaşırken ve son tatillerden dönülmüşken cilt bakımı adına yapılacak en iyi hamle cildi ölü derilerden arındırmak. Erkek arkadaşınızın peeling sonrası pürüzsüz ve yumuşak teninizden etkilenmemesi imkansız. Üstelik cildiniz her zamankinden daha kusursuz ve parlak görünecek. Bir süre daha gönül rahatlığıyla mini etek giymeye devam edebilirsiniz.

Odunsu Notalar



Erkeklerde hangi tarz kokulardan hoşlanıyorsunuz? Eğer cevabınız yoğun ve odunsu kokularsa sizi yeni bir parfümle tanıştıralım: Bvlgari Man Wood Essence. Çevresi ile uyum içinde olan şehirli erkek için doğanın enerjisini yakalayan Bvlgari'nin yeni parfümünün yoğun odunsu notaları, parlak narenciye aksanları ile harmanlıyor, Bvlgari Man koleksiyonuna canlandırıcı bir etki yaratıyor.

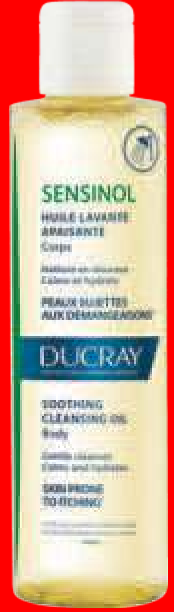
Cildine İyi Baksın



Erkek arkadaşınız halen akne problemleri yaşıyorsa cildine gereken özeni göstermiyor demektir. Cildini temiz tutması şart! Cetaphil Dermacontrol serisi yüz yıkama köpüğü, içeriğindeki çinko glukonat ile ilk yıkamadan itibaren sebum üretimini düzenliyor ve cildi yatıştırıyor.

Duş Sırası Onda

Kabul edelim; biz her ne kadar Hindistan cevizi, vanilya, çilek gibi aromalara bayılsak da erkekler duş jelinde bu tip yoğun kokuları ağır buluyor ve vücutlarına sinmesinden de endişe duyuyorlar. Ona jest yapıp, rahat rahat duş almasını sağlamaya ne dersiniz? Ducray Sensinol vücut yıkama yağı; cildi nazikçe temizlerken aynı zamanda rahatlatıyor. Daha da önemlisi hafif kokusu onu asla rahatsız etmeyecek.



SOKAKTAKİ 100 ERKEĞE SORDUK



KIM KARDASHIAN'IN TEPEDEN TOPLU SAÇLARI

SEKSİ Mİ? %69

İTİCİ Mİ? %31

FOTOĞRAF: PEOPLEIMAGES/ISTOCK.COM



Bellona Selegno Koleksiyonu ile
KUSURSUZ YAŞAM ALANINIZ,
SİZİN TARZINIZ.
Selegno Salon Takımı
BELLONA
444 33 99
bellona.com.tr
bellonamobilya
bellona
bellonamobilya

Alışılmışın Dışında 10 Ürün

Güzellik dünyası her geçen gün gelişmeye ve inovasyonlar sunmaya devam ediyor. Gerek renkli kozmetik, gerekse cilt bakım kategorilerinde son dönemde öne çıkan sıra dışı ürünleri inceleme altına aldık.

Damla Durak



1



Köpüren Maske

Köpüren maskeler içeriğindeki özel aktif bileşenler ile cildin onarılmasını ve canlanmasını hedefliyor. Maskeyi cildinize dairesel hareketlerle uygulamaya başladığınız anda köpürmeye başlıyor. Yüzünüzde bir süre beklettikten sonra duruluyorsunuz. Köpüren maskeleri Bioaqua, Procsin ve Oxygen markalarında bulabilirsiniz.

2



Oje Temizleme Mendili

İşte son derece pratik ve her çantada bulunması gereken bir ürün! Aseton ya da pamuk aramanıza gerek kalmıyor. Yağlı yapıda ve "aseton" içermeyen ürünler oldukları için ise tırnaklara kesinlikle zarar vermiyor. Tek dezavantajı koyu renk ojeleri çıkarırken ekstra efor harcamanız gerekmesi. Oje mendillerini Miniso, Nob ve Benri markalarında bulabilirsiniz.

3



Roller Eyeliner

Bu ürün kuşkusuz ki son dönemin en enteresan buluşlarından biri ve en "eyeliner çekemiyorum" diyenin bile kullanabileceği iddiası taşıyor. Ürünün ucunda pizza kesme aletine benzeyen bir disk bulunuyor. Bu sayede dümdüz çizgiler çekmeyi çok kolay hale getiriyor. Roller eyeliner'ları Flormar, Kiko Milano ve Revlon markalarında bulabilirsiniz.

4



Krem Deodorant

Deodorantlar pek çoğumuz için vazgeçilmez ürünler olmasına rağmen içerdikleri gazdan ötürü kullanmayı tercih etmeyenler de var. Bu noktada krem deodorantlar oldukça iyi bir alternatif. Ter kokusunu ciddi anlamda önlüyor ve krem formda olduğu için duştan sonra uygulamak da hayli kolay. Krem deodorantları Schmidt's, Deotak ve Ducray markalarında bulabilirsiniz.

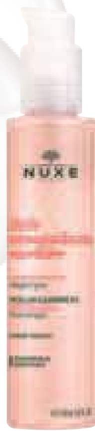
FOTOĞRAF: STUDIO 33



7

Makyaj Temizleme Yağları

Bunlar son dönemde cilt bakımının en öne çıkan ürünleri. Yağ yapılarıyla ciltteki (suya dayanıklı maskara dahil) bütün makyajı çözüyor ve temizliyorlar. Üstelik cilt kurumuyor ve nemli kalıyor. Tek yapmanız gereken bir pompa ürün ile tüm yüzünüzü ovuşturup durulamak. Makyaj temizleme yağlarını Nuxe, Caudalie ve Lierac markalarında bulabilirsiniz.



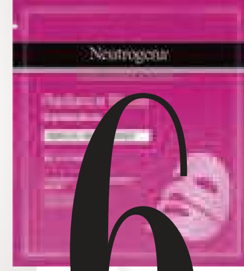
5



Mıknatıs (Manyetik) Kirpik

Tüm bu kategoriler içinde en mesafeli durduğumuz kesinlikle mıknatıs kirpik çünkü insan ister istemez "acaba kirpiklerim zarar görür mü" endişesine kapılıyor. Mıknatıslı kirpik, alt ve üstten mıknatıslanacak şekilde iki adet kirpikten oluşuyor. Özellikle çıkartırken kirpiklerinizin kopmaması için ekstra dikkat şart! Mıknatıslı kirpikleri Ardell, Lionesse ve Lush Lash markalarında bulabilirsiniz.

6



Hidrojel Maske

Kullanım kolaylığı sağlayan kağıt maskelerin daha etkili bir versiyonu olan hidrojel maskeler son dönemin favorisi. Bu maskelerin en önemli özelliği kağıt maskeye oranla yüzde 50 daha fazla serum barındırıyor olması. Tek yapmanız gereken 15 dakika yüzünüzde tutmak. Hidrojel maskeleri Neutrogena, Dr. Jart ve Scinic markalarında bulabilirsiniz.

9

Dudak Yağı

Dudak balm'larına hatta dudak mürekkeplerine alışığız ancak dudak yağları yeni bir ürün grubu. İddiası ise dudakları nemlendiriyor olması. Ürün içeriğinde yer alan faydalı yağlar ile dudaklara nem ve pürüzsüzlük sağlıyor. Dudak yağlarını Darphin, Alterra (Rossmann) ve Kiko Milano markalarında bulabilirsiniz.



8



Dudak Pudrası

Kabul edelim; dudaklarımıza likit ya da krem yapının dışında toz bir ürün uygulama fikri hepimize enteresan geliyor ancak markalar son dönemde bu dudak pudralarının üzerine eğilmiş durumda. En önemli özellikleri ise pigmentasyon gücü ve son derece kalıcı olmaları. Dudak pudralarını Chanel, Clinique ve Nars (Erdem ile çıkardığı özel koleksiyon) markalarında bulabilirsiniz.

10



Güneşten Koruyucu Mist'ler

Güneş kremini sık sık yenilemeye üşenenleri buraya alalım! Sprey güneş koruyucular ile birkaç fıs yeterli. Üstelik hem anında serinletme etkisine sahip hem de makyajı asla bozmuyor. Daha da güzeli makyaj sabitleme amacıyla da kullanılabiliyor.

Çayımızı Cilt Bakımı Ritüelimize Ekliyoruz

Göz altı torbalarınıza çözüm arıyorsanız, kafein içeren poşet çaylar etkili olabilir. Kendinizi sadece siyah çay ile kısıtlamayın; mucize içerikleri keşfedin.

FOTOĞRAF: GETTYIMAGES TURKEY/ GEORGE DOYLE, JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D.

ÇUKURLARI GİZLEMEK İÇİN

Siyah Çay

DIŞARIDAN DESTEK “Kafein içeren vücut losyonları cildi sıkılaştırır ve selülit görünümünün azalmasına yardımcı olur'' diyor dermatolog Heidi Waldorf.

İÇERİDEN DESTEK “Siyah çay içeriğinde bulundurduğu bileşenler sayesinde vücuda birçok fayda sağlar. Örneğin meme ve yumurtalık kanseri riskini azaltmaya yardımcı olabilir'' diyor Diyetisyen Sarah Rueven.

1. Fresh, vücut losyonu, 68 USD

SERBEST RADİKALLERLE SAVAŞMAK İÇİN

Matcha

DIŞARIDAN DESTEK Matcha, cilt hücrelerine zarar veren ve erken yaşlanmaya yol açan hava kirliliği, UV ışınları gibi serbest radikallerle savaşan antioksidanlar açısından zengindir.

İÇERİDEN DESTEK Diğer çayların aksine, matcha bütün yaprak ve tomurcuk kullanılarak demlenir. “Bir bardak içtiğinizde, işlenmiş çaylara oranla daha fazla vitamin ve mineral almış oluyorsunuz” diyor Rueven.

2. Boscia, maske, 264 TL

ANTI-AGING DESTEĞİ İÇİN

Beyaz Çay

DIŞARIDAN DESTEK “Beyaz çay; polifenoller içeren, taze ve işlenmemiş yapraklardan üretilmiştir” diyor Waldorf. Bu sayede doğal olarak ortaya çıkan, onarıcı antioksidan özelliklerine sahip fitokimyasallar devreye girer. İçeriğinde beyaz çay bulunan nemlendirici tonikler ya da losyonlar, bu faydaları birleştirmenin en etkili yolu olduğunu söyleyebiliriz.

İÇERİDEN DESTEK Günde bir fincan beyaz çay, cilt sıkılığından sorumlu hücrelerin zarar görmesini engelleyerek cildin sıkı ve dolgun kalmasına yardımcı oluyor.

3. Origins, losyon, 79 TL



PÜRÜSSÜZ BİR CİLT İÇİN

Rooibos

DIŞARIDAN DESTEK “Aşağıda yer alan fondötenin ana bileşeni olan rooibos çayı; cilt hücrelerinin üretimini artırarak ince çizgilerin azalmasını sağlayan alfa hidroksi asitleri içerir” diyor Kim Peire. Ayrıca rooibos akne oluşumunu önlemeye yardımcı olan bitki bazlı antioksidan bileşenlere sahiptir.

İÇERİDEN DESTEK “Yapılan çalışmalar, roobios çayının düzenli tüketildiği takdirde düşük kan basıncı ve kalp sağlığına iyi geldiğini gösteriyor” diyor Rueven. Ayrıca bu çayın diğer çaylara harika bir alternatif olduğunu da ekliyor.

4. Bodyography, fondöten, 92 TL





Kadınların

%74'ü

kötü saçların özgüvenlerini azalttığını söylüyor.

Kırık Uçlar.
Elektriklenme.
Beyazlar.

SAÇ STRESİNE SON!

Saçlar! Kadınların görünüşleriyle ilgili belki de en önemli endişe kaynaklarından biri. Kötü saç günü yaşarken hissettiklerinizi hatırlayınca ne demek istediğimizi anlayacaksınız. Evet, Cosmopolitan bu kadim soruna el attı ve tam 1.200 kadınla konuştu. Neydi saçlarımızın sorunu? Birçok neden sıralanabilir belki ama neyse ki profesyonellerin içinizi rahatlatacak önerileri de var. Mutlu son için sayfayı çevirmeye başlayabilirsiniz!

Derleyen Serpil Çekin

Saçınızla ilgili sizi strese sokan nedir?"



1) SAÇ TELLERİNİN İNCELMESİ VE YAVAŞ UZAMASI:

Yaptığımız araştırmaya katılan kadınların yüzde 27'si bu durumun kendilerinde endişe yarattığını söylüyor. Dermotolog Esra Bilgen, saç tellerindeki incelmenin genetik olduğunu fakat fiziksel ve psikolojik stresin de bu sorunu tetiklediğini söylüyor. Uzamayla ilgili olarak da saç telinin ayda yaklaşık 1.2 cm civarında gelişmesinin sağlıklı olduğunu ekliyor.

ÇÖZÜM ÖNERİSİ:

Dermotolog Esra Bilgen'e göre saç diplerine haftada bir kapsamlı masaj yaparak ovalamak saç derisinde inflamatuar madde oluşumunu önlüyor. Ayrıca HC Complex gibi besleyici ürünler kullanmak da saç derisindeki kan dolaşımını artırarak mevcut tellerin güçlenmesine ve hızlı uzamasına yardımcı olabilirsiniz.

2) BEYAZLAR:

Hakan Köse Difference'dan Cemil İrez, "Müşterilerimiz arasında 18 yaşında saçları beyazlamış kızlar var" diyor. Aslında her dört kadından biri saçlarının beyazlaması ile ilgili üzüntü yaşıyor. Doktorlar saçların beyazlamasının büyük ölçüde genetikle ilgili olduğunu söylüyor. Akademi Saç Terapi Merkezi'nden Trikolog Burcu Bayraktar, çok sık yıkanan saçların daha çabuk beyazladığına dikkat çekiyor. Sık yıkamayla deri yağdan arınıyor ve daha fazla oksijen alıyor. Oksijen de saçları ne yazık ki beyazlatıyor. Hatırlayın, saçlarımızı sarartmak için oksijen kullanıyorduk. O nedenle saçların yağ dengesini bozmadan yıkamak önemli unutmayın!

ÇÖZÜM ÖNERİSİ:

Saçların beyazlaması uzun vadede antioksidan kullanımı ile yavaşlatılabilir. Ama kısa vadede saç boyası ve geçici müdahaleler en iyi yardımcılarınız olacaktır. Birçok ünlü ismin de saçlarını boyayan Cemil İrez: "İki boyama arasında biraz zaman kazanmak için son zamanlarda popüler olan Grey Free gibi beyaz kapatma maskaralarını kullanabilirsiniz" diyor.

3) ELEKTRİKLENEN SAÇ TELLERİ:

Araştırmaya katılan kadınların yüzde 25'i, elektriklenen tellerin saçlarıyla ilgili en önemli stres kaynakları olduğunu söylemiş. Saç stilisti Nuri Şekerci de ilginç şekilde bu sorunun müşterilerinin birinci sıradaki şikayeti olduğunu söylüyor. Sizin saçlarınızın da bu yönde eğilimi varsa o zaman "nem" anahtar kelime diyebiliriz.

ÇÖZÜM ÖNERİSİ:

Suyu bloke edebilirseniz saçlarınızın uçlarının kıvrılmasını da engelleyebilirsiniz. Su geçirmez tekstil ürünlerinde kullanılan teknolojiye benzer olarak Bonacure gibi gün boyu saçın nemini muhafaza edecek bir nem yükleme spreyi kullanabilirsiniz.

4) KIRILAN SAÇ UÇLARI:

Araştırmaya katılan kadınların yüzde 36'sının kırılan saç uçlarını saçlarıyla ilgili en önemli sorun olduğunu söylemiş. Sorun şöyle ortaya çıkıyor: Saçın zarar görmesi korteks oluşumuna sebep olur. Korteks protein tellerinin ip benzeri yapısıdır. Kozmetik kimyageri Tuğçe Sabaz'a göre eğer bu teller zarar görürse ip kopar, bu da kırılan saç ucu demektir. Kırık saç uçları aynı zamanda ışığı da farklı yansıtır. Özellikle koyu renk saçlı kadınlarda bu durum farklı tonların görünmesine yol açar.

ÇÖZÜM ÖNERİSİ:

Kırılan saç uçlarını kesmek bu sorunun tek kati çözümüdür. Daha pratik ve geçici bir çözüm ise Sephora'nın Shea Hair Sleeping Mask'ı gibi deneyebilirsiniz. Haftada 1-2 kere uygulayacağınız shea özlü bu maske kırık uçlara karşı birebir.

5) RENKLER ARASINDA GEÇİŞ:

Boyalı saçınızdan kendi doğal renginize dönmek istediğinizde zahmetli bir süreç başlar. Özellikle doğal saç renginden uzak bir renk kullananlar için daha da büyük sorun bu. Ünlülerin saç stilisti Mesut Öner, daha az sancılı geçiş süreci yaşamak için ciddi bir kesimle saçların kısaltılmasını öneriyor. Bu öneri kulağınıza pek hoş gelmedi biliyoruz ama o çirkin renk geçişlerini aylar boyu yaşamaktansa tek seferde mümkün olduğunca kurtulmak en akıllıca yol.

ÇÖZÜM ÖNERİSİ:

Kendi renginize dönerken saçlarınızı kestirmek ve kimyasal işlem yaptırmak istemiyorsanız, mümkün olduğunca kendi renginize yakın tonlarda ve Phyto gibi doğal içerikte bir boya deneyebilirsiniz. Böylece renkler arasındaki sert geçişleri yok etmiş olursunuz.

1 HC Hair Complex, 65 TL

2 Grey Free, 44.90 TL

3 Bonacure, 29.90 TL

4 Sephora, 20 TL

5 Phyto, 68 TL

Kadınların

%25'i

saçlarının kötü olduğu günlerde kendilerini "aşırı" stresli hissettiklerini söylüyor.

SAÇINIZI STRESE SOKAN NEDİR?



6) SIKI SAÇ STİLLERİ:

Örneğin saç örgüsü gibi gergin saç modelleri saç diplerinizi çekerek saçlarınıza yük bindirir, bu da kopmalara ve hatta saç köklerinizin zarar görmesine neden olur. Özellikle her gün aynı saç stilini kullanıyorsanız elastik tokalar da saça baskı uygular ve kırılmalara yol açar.

ÇÖZÜM ÖNERİSİ:

Saçınıza bu şekilde yüklenmeye bir ara verin ve daha hafif aksesuarlar kullanın. Kalın kumaştan saç tokalarını ince elastik olanlara tercih edilebilirsiniz. Ayrıca Avon'unki gibi sarmal şekildeki tokalar topuzunuzu saç diplerinize baskı uygulamaksızın sabit şekilde tutar.

7) ISI:

Isı ile elde ettiğiniz saç stilinizi gelecek sefer yaptırırken ısının saçınızın neminin buharlaşmasına sebep olacağını, koruyucu lipid dengesini bozacağını ve protein yapısını yıprandıracağını hatırlamalısınız. Trikolog Burcu Bayraktar'a göre bu faktörlerin bir araya gelmesi saçınızı güçsüzleştirir.

ÇÖZÜM ÖNERİSİ:

Daha az agresif saç stilleri uygulayın! Saç maşasını uygulamasını 10 saniye ile sınırlandırın ve ısıyı 200 derece olarak ayarlayın. (Eğer saçınız kalın telliyse 300 derece de olabilir.) Eğer bu derecede istediğiniz sonucu alamazsanız her defasında 50 derecelik artışlar uygulayarak denemeler yapabilirsiniz. Toni &Guy'ın ısıya karşı koruyucu ve onarıcı spreyi de şekillendirme işlemleri sonucu saçta oluşan yıpranmayı, kırılmayı ve elektriklenmeyi önlüyor. Saçın yumuşaklığını ve pürüzsüzlüğünü sağlıyor. Bu sayede stilinizi uzun süre koruyabilir, daha az ilave müdahaleye ihtiyaç duyar ve daha düşük ısılarda istediğiniz sonucu elde edersiniz.

8) GÜNEŞ IŞINLARI:

Tüm vücudumuzda olduğu gibi güneş ışınları saçı da en çok yıpratan faktörlerin başında geliyor. Güneşin yaydığı zararlı ışınlar, saçların kurumasına, tel tel ayrılarak kırılmasına ve renginin açılmasına sebep oluyor. Bu sebeple güneşin şiddetli olduğu yaz aylarında, deri gibi saçları da direk güneş ışınlarından korumak gerekiyor. Lancaster'in Güneş Koruyucu Saç Spreyi'i bu görevi üstelenen bir ürün. Saçları güneşe, tuza ve klora karşı koruyan bir içeriğe sahip.

9) GEREĞİNDEN FAZLA PROTEİN:

Keratin proteini hem saçı güçlendirir hem var olan hazarı onarır. Ama fazlası saç telinin sertleşmesine ve kolay kırılmasına neden olur. Keratin proteini içeren maske kullanımını ya da kuaförlerde yaptırdığınız bu tarz bakımları sınırlayın. Bu arada sağlıklı saç için diğer anahtar kelimeyi unutmayın: Nem. Mutlaka haftalık saç bakımınıza Davines gibi kuru saç maskesi ekleyin. Omega 9, mandalina yağı, keratin proteini ylang ylang yağı gibi içeriklere sahip olan bu maske, saçı hem onarıyor, hem besliyor.

10) RENK:

Boyamak saça zarar verir ve birçok saç boyası nemi ortadan kaldıran amonyak içerir. Hele saçı ağartarak açmak ve daha sonra toner uygulayarak boyamak iki kat zararlıdır. Mümkün olduğunca kullandığınız içeriklere dikkat


6
Avon Spiral Toka, 4.95 TL



7
Toni&Guy, 52 TL



8
Lancaster, 89 TL


9
Davines, 138 TL



10
Pantene, 16.90 TL



11
Urban Care, 44.90 TL

edin ve saçınızda sık sık değişiklikler yapmayın. Aslında her zaman saçınızın en güzel hali doğal halidir; bunu unutmayın.

ÇÖZÜM ÖNERİSİ:

Saçınızı boyamaktan tamamen vazgeçmek zorunda değilsiniz. Ve evet, tahminen kadınların yüzde 70'i saçlarını boyatıyor. Eğer siz de bu grubun içerisindeyseniz sizin de saçlarınızın ekstra neme ihtiyacı vardır. Saç stilisti Önder Tiryaki'ye göre Pantene Pro-V Radiant Color Shine Air-Light Foam Conditioner üst saç derinizi yalıtarak saç tellerinizin düz ve parlak kalmasını sağlıyor, saçı yıpratmadan nemlendiriyor ve içerdiği antioksidanlar ile saç renginizin zamanından önce solmasını önlüyor.

11) KİRLİ ÇEVRE:

Ne yazık ki soluduğumuz havanın çok temiz olmadığını hepimiz biliyoruz. Bu kötü hava şartlarından saçlar da nasibini alıyor. Havadaki toz kir ve bu sayede yağlanan saç derisi bir süre sonra nefes alamamaya başlıyor. Saçlarda biriken kiri gidermenin en etkili yollarından biri saç peeling'i kullanmak.

ÇÖZÜM ÖNERİSİ:

Kirli çevreden saçları korumak çok mümkün değil. Bu noktada kozmetik ürünlerinden yardım almak en iyisi. Urban Care'in geçen yıl çıkardığı saç peeling'i tam da bu sorun için geliştirilmiş. Doğal deniz tuzu kristalleri, çay ağacı yağı ve limon özü içeren bu ürün, kafa derisinde günlük biriken kirleri ve kullandığınız saç ürünlerinin kalıntılarını etkili şekilde arındırıyor ve harika bir canlılık sağlıyor.

Tırnaklar Artık Aksesuar













Bakımlı görünmenin yolu ellerden geçerken buna bir de "havalı" görünme eklendi! Nasıl mı? Tabii ki pek çok ünlü ismin de tercih ettiği, protez tırnaklarla. Konuya derhal hakim olmakta fayda var.

Damla Durak

FOTOĞRAF: JOSHUA PESTKA, SPLASHNEWS.COM





Küt, köşeli, oval, badem; pek çok farklı tırnak modeli bulunuyor ve aslına bakarsanız karakteri de bir nebze yansıtıyor.

Upuzun tırnaklara karşı mesafeli olan kadın sayısı oldukça fazla çünkü hem hijyenik kaygılar söz konusu hem de tüm tırnakları kırılmadan korumak zor. Ancak son dönemde ünlüler dünyasında gözümüze oldukça uzun tırnaklar çarpıyor. Ülkemizde henüz yeni yeni trend halini almaya başlasa da jel ve protez tırnaklar dünyada hayli popüler. Bunun sebebi tabii ki hem havalı durması hem de son derece dayanıklı olması; üstelik "nail art" açısından da harika zemin! Bu konunun detaylarını incelemek istedik.



Protez (Akrilik) Tırnak

"Protez tırnak" denince aklınızda marketlerde satılan ve alıp kendimizin yapıştırdığı tırnaklar gelmesin. Akrilik tırnakların mutlaka bu işi profesyonelce yapan merkezlerde, uzman kişiler tarafından yapılması gerekiyor çünkü sandığımızdan çok daha zahmetli. Bu tırnaklardan yaptırmaya karar verdiyseniz öncelikle iki saatlik süreyi gözden çıkarın; pek çok aşamadan oluştuğu için vakit alan bir işlem. İşlemden sonra bakımlarını düzenli yaptırdığınız takdirde altı ay kullanabiliyorsunuz. Peki, işlem nasıl yapılıyor? Öncelikle kendi tırnağınız törpülenerek işleme hazır hale getiriliyor. Protez, tırnağınızın orta noktasına gelecek şekilde yapıştırılıp istediğiniz boy ve şekilde törpüleniyor. Ardından jel ile tırnağın tamamı kaplanıyor ve özel cilalama işlemlerinden sonra istediğiniz oje sürülüyor. En büyük avantajları; tırnaklarınızın daima eşit boyda ve bakımlı gözükmesi, kendi tırnağınızdan daha sağlam olması ve sürdüğünüz ojenin tırnağınızda çok daha uzun süre bozulmadan kalması. Ücretine bakacak olursak, yapıldığı yere göre değişkenlik gösterse de fiyat aralığı 140-200 TL aralığında. 2-3 haftada bir ise mutlaka bakıma gitmek gerekiyor.

Jel Tırnak

Jel tırnak uygulamasında tırnağınızın üzerine ayrıca bir protez eklenmiyor ve uygulama direkt kendi tırnağınıza yapılıyor. Tırnağınızın üzerine kurudukça sertleşip tırnak görünümü alan özel bir jel uygulanıyor. En büyük avantajı ise kolayca kırılmayan ve ojesi bozulmayan tırnaklar sağlaması. Jel uygulamasında, jel ürün tırnağınıza sürüldükten sonra UV kurutma ışığına sahip bir cihazda kurutma yapılıyor ve bu işlem üç kat uygulanıyor. Ardından istenilen şekilde törpülenip ojeye hazır hale getiriliyor. Protez tırnak uygulamasına göre daha zahmetsiz olduğu için daha çok tercih edildiğini de söyleyebiliriz. Uygulamanın fiyatı 100-120 TL aralığında değişiyor.

Nerede Yaptırabiliriz?

İstanbul Nişantaşı'ndaki Chic Nail Spa&Beauty Lounge, protez ve jel tırnak konusunda uzman merkezlerden biri. Bu uygulamaların yanı sıra; medikal manikür, kalıcı oje, nail art, ipek kirpik ve hatta Hint kınası uygulamaları da yapılıyor. Gitmeden önce mutlaka rezervasyon yaptırın. Telefon: (0 212) 211 11 34

Zamansız

Son yıllarda podyumlarda üç rengin hakimiyeti hiç değişmiyor: Bordo, pembe ve gold. Başlı başına trend olan bu renkleri günlük makyajınıza uyarlayın.

Derleyen Damla Durak

ANNA SUI

MONIQUE LHUILLIER

1

Bordo tırnaklar gerçek bir klasik!

2

CHÂTEAU LABIOTTE

FOTOĞRAF: JEFFREY WESTBROOK, PRESLEY ANN/GETTY IMAGES

KIRMIZI

Ve tabii ki tonları...

1 Her sezon podyum makyajının olmazsa olmazlarından biri kırmızı ruj. Önemli olan doğru tonu bulmak.
CLARINS, *ruj, 153 TL*

2 Şarap tonlarında bir dudak balmı ile doğallığı yakalayabilirsiniz.
CHÂTEAU LABIOTTE, *dudak balmı, 26 USD*

3 Asla eskimeyen ve eskimeyecek olan diğer trend ise kan kırmızısı, parlak ve iddialı tırnaklar. Jel formda olanları tercih edin.
SALLY HANSEN, *oje, 26 TL*

4 Somon tonlarda göz farı, kırmızı dudaklarla kusursuz uyum sağlayacak.
DIOR, *far paleti, 342 TL*

5 Bordo renkte mat bir likit ruj, dudaklarınızı olduğundan dolgun gösterecek. Mutlaka dudak kalemiyle çerçeveleyin. Bir tüyo daha! Mat likit rujun dudağınızda daha pürüzsüz olması için öncesinde peeling uygulayın.
NARS, *likit ruj, 140 TL*

DOLCE&GABBANA

4

6

DKNY

3

Trendler

Altın tonlarında nail art uygulamalarına şans verin.

NICHOLAS K

ALTIN RENGİ

Ve tabii şampanya tonları da...

1 Gloss rujlar hem gece hem gündüz için harika seçim.
CHANEL, *gloss, 165 TL*

2 Altın ihtişamına sahip koku deneyin.
COMMODITY, *parfüm, 105 USD*

3 Altın tonlarındaki göz makyajınızı, bakır tonlarda ışıltılı far ile gölgelendirerek gözünüzü boyutlandırabilirsiniz.
SEVILLA, *far paleti, 44 TL*

4 Parlamaktan korkmayın! Bol ışıltılı, aydınlık ciltler bu sezonun da vazgeçilmezi! Aydınlatıcı uygularken güneşin doğal olarak vurduğu noktalara odaklanın: Elmacıklar, burun ve dudak üstü, kaş kemiği, çene çukuru.
TOO FACED, *aydınlatıcı, 235 TL*

5 Parlak bir cilt için aydınlatıcılar kadar, cildi besleyecek serumlar kullanmak da şart! Cilt tipinize uygun, nemlendirici etkili bir ürün seçin.
LEAHLANI SKINCARE, *serum, 32 USD*

6 Ve parti zamanı! Tırnaklarda gold glitter'lı ojeyle fark yaratamayacağınız bir ortam yok.
FLORMAR, *oje, 6.99 TL*

2



CUSTO BARCELONA



Bu göz makyajına bayldık!

4



6

DESIGUAL

Parlak dudaklar bu tonlarla kusursuz uyumu yakalıyor.

GIORGIO ARMANI



NAEEM KHAN

Pembe ombre tırnaklar en kısa sürede denenmeli!



VALENTINO



GUCCI

PEMBE

Ve tabii ki tonları...

1 Kremsi yapıda pembe ruj feminenliğin adeta sembolü.
GUERLAIN, *ruj, 126 TL*

2 Pembe yanaklara, güneşte yanmış etkisi eklemek için likit aydınlatıcılardan faydalanabilirsiniz. Süngerinize damlatın ve elmacık kemiklerinizin altına uygulayın.
REVOLUTION, *likit aydınlatıcı, 42.90 TL*

3 Şeftali-pembe yanaklardan daha sağlıklı görünüm düşünemiyoruz!
CLINIQUE, *allık, 149 TL*

4 Kendinize mutlaka pembenin farklı tonlarını barındıran allık paleti edinin. Emin olun, her tona ihtiyacınız olacak. Bu renkleri göz makyajınızda da far olarak kullanabilirsiniz.
NARS, *allık paleti, 350 TL*

5 Elektrik pembesi tırnaklarla hem sevimli hem de seksi görünmek mümkün.
DOLCE&GABBANA, *oje, 220 TL*

6 Canlı ve renkli görünen cilt için antioksidan içeren yağları bakım rutininize ekleyin.
ARCONA, *cilt bakım yağı, 58 USD*

4

5

6

WINE OIL
REPAIR [AM/PM]
ARCONA

FENDI

Fendi podyumundaki glitter'lı dudakları unutmak mümkün mü?

Chanel'in Anılarından Parfümler



Chanel, 2018 sonbaharında bizleri yeni bir koku macerasına davet ediyor. Yepyeni hislerin ülkesine tek yön yolculuk... Les Eaux De Chanel serisi, artık bizlerle.

Damla Durak

Gabrielle Chanel'in üç favori mekanından ilham alınarak yaratılan Les Eaux De Chanel serisi, gerek şişe tasarımı, gerekse duyuları harekete geçiren notalarıyla apayrı bir deneyim... Bu üç özel koku Paris-Deauville, Paris-Biarritz ve Paris-Venise; ünlü parfümör Oliver Poldge tarafından yaratılıyor. Kokuların içeriğinde, parfüm dünyasının en asil notalarına yer veriliyor ve tek hisse odaklanılıyor: Sonsuz tazelik.

Paris-Deauville

Bu kokuda yeşilin en acı aromalarına rastlayacaksınız... İlk notalarda portakal kabuklarının canlandırıcı enerjisi gelirken aromatik fesleğen yaprağı da kendisini hissettirmeyi başarıyor. Parfümün kalbinde ise gül özü ve yasemin baskınken, son notalarda nostaljik etkiye sahip paçuli beliriyor.

Neden Deauville?

1912 ilkbaharında Parisliler için hafta sonları tercih edilen bir yer olan Deauville, Gabrielle Chanel'in de dikkatinden kaçmıyor. 1913 yılında ise iş insanı ve polo oyuncusu Boy Chapel'in yardımıyla ilk koleksiyonunu burada, kendi mağazasında tanıtıyor.





Paris-Venise

Oliver Poldge bu kokuyu oluştururken Orient Ekspresi'nden ilham alıyor. İlk notalar narenciye ve neroli ile açılırken, devamında kırmızı dut ve sardunya hissediliyor. Sona gelindiğinde ise vanilya notası ve oryantal kokular parfümü daha da ısıtıyor.

Neden Venise?

1919 Aralık ayında trajik bir trafik kazası sonucu hayatını kaybeden Boy Chapel'in acısını biraz olsun silebilmesi için ressam José Maria Sert ve piyanist Misia Sert, Gabrielle Chanel'i Venedik'e davet ediyor. Ve bu şehir, Chanel'in yaşama arzusunu yeniden canlandırıyor.


Oliver Poldge

Paris-Biarritz

Bu parfümü üst notalardaki greyfurt ve mandalina patlamasıyla canlandıran Poldge, orta notalarda vetiver, final notalarında ise miski cesurca kullanıyor. Ortaya ise, kızgın kumlardan serin sulara atlama hissi çıkıyor.

Neden Biarritz?

Gabrielle Chanel ilk tasarımlarını lanse ettikten iki yıl sonra, Biarritz'de kendine yeni bir alan açma fırsatı buluyor. Casino, lüks oteller ve plajlarla çevrili bu kasabada yeni ultra modern butiğini açıyor.



güzellik dünyası

Damla Durak











Kıpkırmızı

Givenchy'nin sonbahara özel koleksiyonu Midnight Skies'ın rehberi kırmızı renk olarak karşımıza çıkıyor. Seride far paleti, ruj, maskara ve eyeliner bulunuyor. Ambalajının da çok şık olduğunu ekleyelim.

Profesyonel Çözümler

Amway'in yeni ürünü Artistry Intensive Skincare, geliştirilmiş özel formülüyle mimik çizgilerini hedef alan ve gelecekte oluşmalarının önlenmesine yardımcı olacak profesyonel sonuçlar vaat ediyor.

Metal Parlaklığı

Dilan Çiçek Deniz'in sonbahara girerken yeni favorisi, metalik efektli mat renkleriyle dudaklara çarpıcı görünüm kazandıran Avon True Velvet Luminosity ruj oldu. Avon True Velvet Luminosity ruj, ışık yansıtan pigmentleriyle dudaklara parlaklık veriyor.

Çarpıcı Bakışlar

Bir maskarada aranan her özelliği bir araya getiren Oriflame, hacim, tek tek ayırma, belirginleştirme, kıvırma ve bakım yapma özelliklerini beşi bir arada Wonder Lash XXL maskarada buluşturuyor.

Gür ve Güçlü Kirpiler

Nemli günlere rağmen makyajınızın kalıcı olmasını sağlayan Essence Get Big Lashes maskara, su geçirmez özelliğinin yanı sıra kirpiklere hacim katıyor ve dolgun görünüm elde edilmesini sağlıyor.



Etkileyici İsimler

Calvin Klein'in Kreatif Direktörü Raf Simons tarafından tasarlanan ilk koku Calvin Klein Women ile tanışın! Calvin Klein Women'ın kampanya çalışmalarında, yeni Hollywood görüntüsünü yansıtmak adına iki ikonik artiste yer veriliyor: Lupita Nyong'o ve Saoirse Ronan.



Çiçek ve Meyve Bir Arada

Parfümör Francis Kurkdjian ve Maïa Lernout, enerji saçan çiçek buketlerini meyvemsi patlamalarla bir araya getirerek yeni ve neşe dolu bir koku yaratıyor. Tende bıraktığı heyecan verici iz ile Kenzo World Eau De Toilette meyvemsi-çiçeksi ifadenin en iyisi olmaya aday!





Renkli Dünya

Sephora Collection, çarpıcı ojelerden oluşan yeni koleksiyonu ile makyaj severleri sonbahara hazırlamaya geliyor. Bizim serideki favorimiz ise metalik ve ışıltılı renkler.



Çift Fazlı

Üşengeçlikten silmediğiniz makyajınız cildinizde problemlere neden olabilir. Babe çift fazlı temizleme suyu ile cildinizin Ph dengesini bozmadan makyajınızı çıkarın.



Yenilikçi Serum

Yeni Sisleÿa L'intégral Anti-Âge Sérum Concentré Fermeté serum, yaşamın hızına bağlı olarak cilt hücrelerinde, elastinin üretiminden sorumlu genler üzerinde ateşleme etkisi sağlıyor. Bu da çok daha genç cilt anlamına geliyor. Daha ne olsun!



Yıpranmalara Çözüm

Deniz, kum, güneş derken saçlarınız epeyce yıprandı, değil mi? Egos Milky köpük, yıpranan saçların bakımını yaparken bir yandan da sahip olduğu hoş kokusuyla saçları şımartıyor.



Organik İçerikler

Klorane Organik Amazon Cupuaçu Yağı içeren vücut sütü, Omega-6 ve Omega-9 bakımından zengin özellikleri ile cildi besliyor. Vücut tarafından kolayca emilerek nemlendiriyor.



Sonbahara Hazırlık

Yaz aylarında yıpranan saçlarımız, sonbaharın yaklaşmasıyla birlikte daha fazla ilgiye ihtiyaç duyuyor. Pantene, her saç tipine uygun saç bakım serileri ile güneşin, denizin ve havuzun zarar verdiği saçlarımızın ihtiyacı olan dönüşümü sağlıyor.



Nem Deposu

Isana Göz Çevresi Roll-on'u ise nemsiz ciltler için geliştirilen ve hızlıca anti yorgunluk efekti sağlayan bir ürün. Özel 24h-Hydro-Kompleksi sayesinde cilt daha bakımlı ve aydınlık görünüyor.

Deniz Kızı Madelaine

Dört milyon takipçiye sahip makyaj artisti ve vlogger Patrick Star, Riverdale dizisiyle hayranlığımızı kazanan Madelaine Petsch'i Disney prensesi "Küçük Deniz Kızı"na dönüştürdü. Doğal kızıl saçlarıyla Petsch, olabilecek en güzel deniz kızı olmamış mı?













Vitamin Desteği

Cildinizdeki renk eşitsizliklerinden şikayetçi misiniz? Lekeli ciltler için özel olarak hazırlanan Cosmed Yoğun Aydınlatıcı Serum, cildin aydınlık ve ışıltılı bir görünüm kazanmasını sağlarken, yoğun nemlendirme sağlıyor.

Çok Amaçlı

La Rose Des Sables Huile Peau de Rose bakım yağı, hem cildinizi hem de saçınızı besleyip ipeksi dokunuş kazandırıyor. Ürün ile saçlarınız ağırlaşmadan ışıl ışıl görünüm kazanıyor. Özel olarak geliştirilmiş formülü ise ciltte yağlı his bırakmıyor.

Kusursuz Ten Makyajı

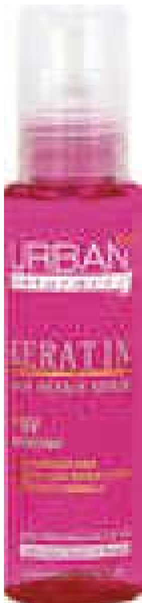
Flormar'ın Touch of Perfection serisi; farklı ihtiyaçlara yönelik makyaj bazlarından BB ve CC kremlere, likit aydınlatıcılardan krem kontür ve aydınlatıcı stick'lere uzanan geniş ürün yelpazesi ile yaz makyajlarına kusursuz bir dokunuş katacak!

Canlandırıcı Formül

Neutrogena Hydro Boost ailesinin yeni ve iddialı üyesi serum-kapsül, konsantre formülüyle cilde enerji depoluyor ve 24 saate kadar nemlendirme sağlıyor.

Gece Bakımı

Glikolik asit içerikli leke karşıtı aydınlatıcı ve gençleştirici uzman gece kürü Teoxane Radiant Night Peel, cildin pürüzsüzleşmesine, aydınlanmasına, gözeneklerin azalmasına ve pigmentasyon lekelerinin açılmasına yardımcı oluyor.



Saçların Dostu

Yaz boyu çevresel faktörlerden etkilenen saçlar için acil bakım sunan Urban Care serumları; yenilenme, yoğun onarım, kırılma karşıtı bakım gibi saçların tüm ihtiyacını karşılıyor.



Mat Dudaklar

Pastel'den mat ruj hayranlarının vazgeçilmezi olan Daylong Lipcolor ruj ailesine Watsons'a özel yepyeni iki renk dahil oldu. Türkiye'de yüzde 100 mat ruj deneyiminin öncülerinden Pastel'in nude kahve tonundaki 101 ve bordo kahve tonundaki 102 numaralı Daylong rujları yalnızca Watsons mağazalarında.



Mis Gibi!

Hislere hitap eden imzalar yaratmaya duyulan derin tutkuyla Nuxe ailesine iki yeni parfüm ekleniyor. Bu iki parfüm, güneşin ilk ışıklarının ve ışıltı kırıntılarının cildi okşarken bıraktığı iki farklı duyguya odaklanıyor: Taze ve ışıldayan sabah, duyusal ve cesur akşam. Denemek için sabırsızlanıyoruz!



Gücü Doğa

Her saç tipine yönelik sunduğu beş esansiyel yağ içerikli L'Occitane Aromakoloji Saç Bakım serisi saçların devası olmaya aday! Seri şampuan, saç kremi ve maskeden oluşuyor.



Işıl Işıl

Kiko Milano, Dark Treasure koleksiyonunu makyaj tutkunlarının beğenisine sunuyor. Elmasın parlaklığı ve ışıltısından ilham alarak üretilen koleksiyon; fondötenden göz farlarına, mat rujlardan göz kalemine varan zengin ürün çeşitliliğine sahip.



Ne Gerek Vardı?

Upuzun saçlar son dönemde trend halini aldı ve pek çok ünlüde görmeye başladık. Ancak Nicki Minaj yine konuyu biraz abartmayı tercih etmiş. Bu kadar uzun saçlara gerek var mıydı?



Cesur Renkler

Yeni sınırlı sayıdaki Nars Full Vinyl Lip Lacquer rujlar ile uçlarda yaşamaya hazır mısınız? Pürüzsüz, kremsi formülü dudaklara yoğun renk ve cam gibi parlaklık kazandırıyor. İpeksi hissi ile çizgilere dolmadan dudakları renklendiriyor.

Meleklerin Kokusu

Victoria's Secret'ın yeni kokusu kurallara uymayan kadınların vazgeçilmezi olacak! İstediğini, istediği zaman, istediği şekilde yapanlara hitap eden Tease Rebel, Victoria's Secret'ın ikonik kokularından Tesase'in başkaldıran ve asi hali.



Etkili Yöntem



Son dönemin merak edilen yüz germe yöntemlerinden biri olan Fransız Askı'nın detaylarını Op. Dr. Naci Çelik'ten öğrendik.

Fransız Askı (Spring Thread) nasıl bir yöntem?

Bu yöntemde kalıcı silikon iplerle yüzdeki gevşekliklerin aynı yüz germe yönteminde olduğu gibi gerilerek toplanmasını sağlıyoruz. Ortaya çıkan sonuç doğal görünen daha genç bir yüzdür. Bu yöntemi genç yaştaki hastalara yüz konturlarını, özellikle çene ve yanağın alt tarafındaki fazlalıkları yukarı kaldırarak yüz ovalini doğal bir şekilde ortaya koymak için yapıyoruz. En ideal hastalar genç ve orta yaş grubu; 25-50 yaş arası erkek ve kadınlar.

İyileşme süreci hızlı ve kolay mı?

İyileşme süresi 3-4 günü geçmiyor. Bu işlem, başka işlemlerle de birlikte uygulandığı zaman (göz kapağı operasyonları, yağ enjeksiyonu vb.) iyileşme süresi bir haftaya çıkabilir. Kalıcı silikon ipler kullanıldığı için sonuçlar da kalıcı ancak bu işlemi yaptırınca ömür boyu genç kalacağınız anlamına gelmiyor. 3-6 yıl içinde sürece bağlı olarak işlemi tekrarlatmak isteyebilirsiniz.











Kurtarıcı

Bioderma Sébium Global Cover, renkli dokusuyla mevcut cilt pürüzlerinin görünürlüğünün kapatılmasına yardımcı olurken, cildin doğal ten rengi kazanmasını destekliyor.

Saçlarda Parfüm Kokusu

Elidor, sevilen iki kokusunu saç parfümü olarak sunuyor. "Güçlü& Parlak" ve ikonik olmaya aday "Esmer Parlaklık" serilerinin kokuları artık gün boyu saçlarımızda!

Cilde Tam Destek

Cilt savunmasını 20 yıldan bu yana araştıran Shiseido, yenilenen Ultimune serum ile cilt bakımında devrim yaratma iddiasında. Shiseido cilt bakımının temel taşı bu ürün, cildin kendi güzelliğini ortaya çıkarıyor ve doğal savunmasını güçlendiriyor.

Işıltı İksiri

Jeunesse Global Luminesce yaşlanma karşıtı serisi, cildinizin parlaklık kazanmasına yardımcı oluyor. Cildinizi temizledikten sonra yüzünüze uygulamanız yeterli.

Saçlara Özel

Hesperides bahçesinden ilham alınarak tasarlanan Diptyque Eau des Sens Hair Mist saç parfümü; canlı, taze ve ferahlatıcı notalara sahip. İçeriğindeki kamelya yağı saçları aynı zamanda besliyor ve parlamalarını sağlıyor.



Hindistan Cevizi Mucizesi

Temiz içerikleri profesyonel sonuçlar ile birleştiren Marc Anthony, özellikle yaz aylarında sıkça görülen hasar görme, yıpranma ve kuruma problemlerine Coconut Oil& Biotin serisi ile çözüm sunuyor.



Kutlu Olsun!

Chloé, ilk kokusunu 2008'de yarattığı Absolu de Parfum serisi 10. yaşını kutluyor. 10. yıla özel olarak Absolu de Parfum'un açık amber rengi, metal plakaya sahip bir şişe ile çerçeveleniyor. İlk defa, alışılan gümüş kaplaması serin bir altın rengine dönüşüyor.

Yumuşacık Saçlar

Dieci"10 Leave-in Conditioner çift fazlı ve durulanmayan saç kremi, özel formülü sayesinde karışan saçların kırılmadan açılarak kolay taranmasını sağlıyor. Kuru ya da nemli saça yeterli bulduğunuz miktarda sıkıp tarayarak kurutabilir ya da kurumaya bırakabilirsiniz.

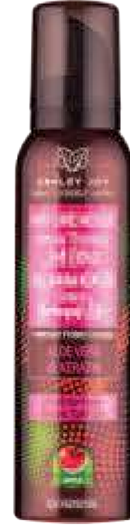


Cildinizi Yenileyin

Antik Mısır'ın ölümsüzlük bitkisi aloe vera, Farmasi'nin hazırladığı yeni seride başrolde! Dr. C. Tuna Aloe serisi, onarıcı ve yenileyici etkisiyle parıldayan bir cilt sunuyor. Nemlendiren ve koruyan seri; maske, krem, peeling ve losyondan oluşuyor.











Sıra Ayaklarda

Caudalie Foot Beauty Cream'i, ayakları için rahatlatıcı bakım isteyen herkes kullanabilir. Ürünü ellerinizde ısıttıktan sonra nazikçe dairesel hareketlerle masaj yapın.

Tasarım Harikası

Christian Louboutin'in sonbahar renklerini öne çıkardığı Les Noirs serisine hayran kalmamak mümkün mü? Seri hem yapıları hem de şişe tasarımlarıyla "bizim olmalı" dedirtiyor. Christian Louboutin dehasını kozmetik alanında da ortaya koyuyor.

Hacimli Saçlar

Ashley Joy, yeni ürün serisindeki saç köpükleriyle saçları besliyor. Üç farklı saç tipi için farklı özelliklerde geliştirilen ürün serisi, saçlar için dış etkenlerden koruyucu kalkan görevi görüyor.

Son Teknoloji

Braun, Silk-épil ürünlerinin özelliklerine yenisini ekliyor: SensoSmart. Bu teknoloji, epilasyon sırasında yönlendirirken çok fazla bastırmamanızı sağlıyor.

Cara'nın Yeni Saçları

Geçtiğimiz günlerde kız arkadaşıyla hava alanında görüntülenen Cara Delevingne, Afrika örgüsü trendine uyanlardan. Delevingne'e bu modeli yakıştırdık; onun maskülen tavrını en iyi şekilde yansıtmış.





İhtişamlı Parfüm

Cartier, gökkuşağının yedi rengini, yepyeni parfümde bir araya getirdi; Cartier Carat. Çiçek tonları, adeta koku notalarının katman katman bir araya getirdiği bir gökkuşağı yaratıyor.

Sonbahar Makyajı

Romantizmin simgesi olan sonbahar mevsiminde biraz renklenmeye ne dersiniz? LR Health&Beauty, etkileyici bakışlara sahip olmanızı sağlayacak buğulu göz makyajının sırrını tek palette topluyor.



cosmo erkek

ASK DOKTORU
MATTHEW HUSSEY



Randevuya Çıkmanızı Sağlayacak 4 Mesaj

1

“Bir an önce buluşmak için sabırsızlanıyorum”
Bu cümle ona yan yanaykenki halinizi ve kimyanızın ne kadar uyumlu olduğunu hatırlatacaktır. Alacağınız cevap “Ne zaman görüşelim” kadar net olabilir.

2

“Akşam en sevdiğim grubun konseri var. Birlikte gitmek ister misin?”
Net şekilde öneride bulunmak planınıza dahil olma isteği uyandırabilir. Kendine güvenen biriyse olumlu dönüş yapma ihtimali hayli yüksek.

3

“Selam. Bana ne zaman sinemaya gitmeyi teklif edeceksin?”
Ne yapmak istediğinizi açıkça dile getirdiğiniz bu soru sayesinde aranızdaki flört enerjisini bir seviye daha yukarı çıkarabilirsiniz. Topu ona atmak ve ilişkinizin gidişatını onun belirlemesine izin vermek, ne istediğini kolayca anlamasına yardımcı olabilir.

4

“Çin mutfağını sever misin? Duyduğuma göre çok güzel bir restoran açılmış.”
Nelerden zevk aldığını sormanız onu tanımak için çaba harcadığınızı gösterir. Kısa süre içinde o da hoşunuza gidecek bir aktivite önerisiyle gelebilir.

Onu Daha İyi Tanımanın İpuçları

Göz Kontağı

Hitabet Uzmanı Diane Diresta, “Konuşma esnasında gözlerinizin içine bakmayan biri güvenilir olmayabilir” diyor. Gözlerini sizden ayıramıyorsa muhtemelen size karşı boş değildir.

Yemek Siparişi

Kişisel İmaj Eğitmeni Dianne Daniels: “Yemek tercihini et ve patates içeren bir tabaktan yana kullanıyorsa ayakları yere basan, güvenilir biri olabilir. Farklı tatlar denemeyi tercih ediyorsa klişeleri sevmeyen ve rutinden sıkılan biriyle karşı karşıya olabilirsiniz” diyor

Kalabalıklar İçinde Yakınlaşmak

İlişki Koçu Steve Nakamoto, “İnsanların varlığından çekinmeden sizinle gereğinden fazla tensel temas kuruyorsa ya gösteriş yapıyordur ya da sizinle birlikte olduğunu herkese göstermeye çalışıyordur. Bunların ikisi de özgüvensiz olduğuna işaret edebilir” diyor. Hiçbir şekilde yanınıza yaklaşmıyorsa size olan duygularından emin olmayabilir.

FOTOĞRAF: PAUL SUESSE

Konuşma Biçimi

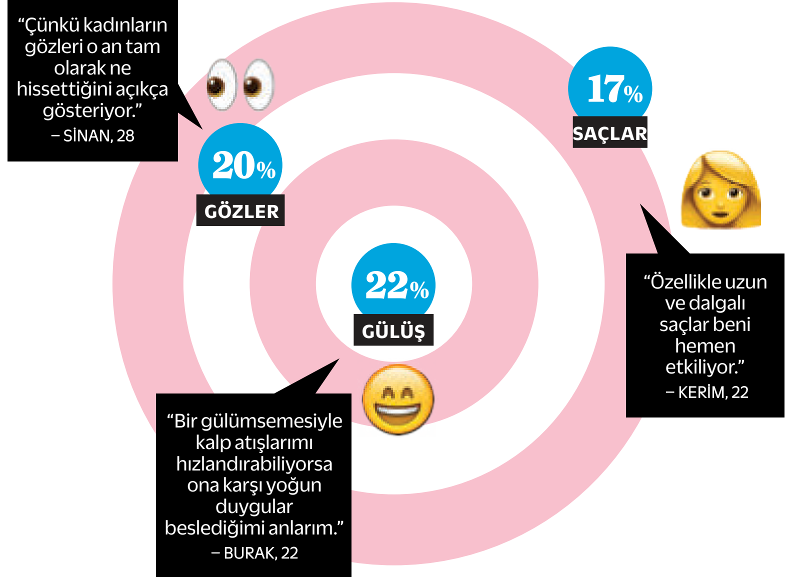
Diresta, "Hızlı konuşan insanlar karşısındakiler üzerinde iyi izlenim bırakmaya o kadar odaklanır ki, çoğu zaman onların ne düşündüğünü gözlemlemeyi ihmal ederler" diyor ve ekliyor: "Yavaş konuşanlarsa cümlelerini daha düşünerek kurar. Güvenli bölgeden çıkmaktan kaçınır."

Araba Kullanma Tarzı

Hawaii Üniversitesi'nde Psikoloji Profesörü olan Leon James, "Önüne çıkan tüm araçları sollama çabasındaysa öfke problemi olabilir. Sakinliğini korumada başarılıysa duygularını kontrol edebiliyordur" diyor.

Dikkatini İlk Ne Çekiyor?

Tanışma uygulaması The League'in 100'den fazla erkek üzerinde yaptığı araştırma, erkeklerin ilk bakışta neleri dikkat ettiğini açıklıyor.



13 YATAKTA ÇOK İYİ VAKİT GEÇİRDİĞİ İÇİN PARTNERİNE BAĞLANDIĞINI SÖYLEYEN ERKEKLERİN YÜZDESİ.

"Seni Seviyorum" Demenin En Doğru Zamanı

"Midemde kelebekler uçuşuyorsa ve ailelerimizle tanışmak gibi ciddi konular gündemdeyse duyguları itiraf etmenin zamanı gelmiştir."
—TAN, 27

"İlişkinin altıncı ayı ideal zaman. Sonraki zaman dilimi geç olabilir."
—SEMİH, 27

"Karşımdaki kadına çok çabuk aşık oluyorum. İlk buluşmada bile olabilir. Bu yüzden kendimi açmak konusunda farklı önlemler aldım."
—ERKİN, 25

"Birlikte olduğum kadına bunu söylemem aylarımı aldı. İlişkide emin adımlarla ilerlemenin en mantıklı hareket olduğunu düşünüyorum."
—CEMİL, 26

Gökcan Sanlıman



Kimlik Kartı

■ **Doğum yeri ve tarihi:** İstanbul, 22 Aralık 1985
■ **Burcu:** Oğlak
■ **Eğitimi:** İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sahne ve Gösteri Sanatları Yönetimi bölümü mezunu.

Önümüzdeki ay çıkacak sürpriz single çalışması için son hazırlıklarını yapan Gökcan Sanlıman'ı yakından tanımaya ne dersiniz?

Akşam Güneşi

"*Akşam Güneşi* sözlerini ve bestesini geçen yıl yazdığım bir şarkı. İlk andan itibaren bu kadar çok sevildiğini görmek, radyo listelerinde yer almak beni gerçekten mutlu ediyor. Enerjisi yüksek, şarkı formu olarak ritmik, sözleri ise yalın ve samimi. Yaz mevsimini hissettiren, deniz kıyısının, sıcak kumların hayalini kurduran bir şarkı; bu yüzden sevildi diye düşünüyorum."

Sıfırdan Yaratmak

"Ben şarkılarımda en çok anlatıma ve dolayısıyla hikayeye önem veriyorum; bu yüzden en keyif aldığım aşama söz yazma aşaması. Şarkılarımı resim yapar gibi yazmaya özen gösteriyorum. Karakterin ruh hali, çatışmaları, içinde bulunduğu durum ve mekan gibi ayrıntılara çok önem veriyorum. Bu detaylar benim hikayemin dinleyicinin aklında, duygularında karşılık bulması açısından çok önemli, zaten bundan sonraki tüm çalışmalar de anlatmak istediğiniz hikayeye hizmet eden süreçler bana kalırsa."

Youtube Dünyası

"Youtube'un doğru kullandığında, müzisyenler için çok yararlı bir mecra olduğunu düşünüyorum. Sanatçıyı direkt seyirciye ulaştırması ve aradaki denetim mekanizmalarını ortadan kaldırması açısından çok önemli bir araç; sanatçıyı özgür kılıyor ve oyun alanını genişletiyor. Ayrıca yeni yeteneklerin keşfedilmesinde kalıplaşmış bir zihin yapısının halka dayatılması konusunu da devre dışı bırakıyor."

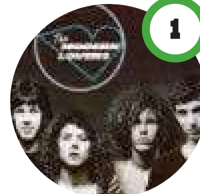
Eserlerin Değeri

"Ben hiçbir şarkıyı Youtube'daki tıklanma sayısına göre değerlendirmiyorum. İyi şarkı her zaman iyi şarkıdır. Zaten halka mâl olmuş birçok şarkının izlenme sayısının genel geçer şarkılardan daha az olduğunu görüyoruz; bu da bize niceliğin değil, niteliğin daha önemli olduğunu gösteriyor. Bunun yanı sıra, günümüzde sanat eserlerinin de birer ürün gibi ele alındığı göz önünde bulundurursak hızlı tüketilen ürünlerin de aslında üretiminin kolay, içinin boş ve tüketiminin de aynı oranda çabuk olduğunu görebiliriz." ■

KISA, KISA

- **Stili...** "Şıklığı severim ama rahatlık benim için daha önemli. Sade ve hedefe yönelik giyinmeyi tercih ediyorum."
- **Beğenerek izliyor...** "Arctic Monkeys-*Tranquillity Base Hotel &Casino* şarkısının klibini çok sevdim."
- **Unutamadığı an...** "İlk sahneye çıkışım tabii ki. Heyecanlanmanın ne demek olduğunu o zaman anladım."
- **Kimsenin bilmediği...** "Bardağın boş tarafına aşığım fazla belli etmesem de karamsar bir yapım var."
- **Esin kaynağı...** "Kendi şarkılarını yazan, yaratan ve icra eden her sanatçıya hayranım ve kendi hikayesi olan herkesten esinleniyorum, gerek sahnede, gerek şarkı yazarken. Sahneye çıkmayı ve şarkılarımı insanlarla paylaşmayı çok seviyorum. Hedefim olabildiğince çok insana şarkılarımı ulaştırabilmek."
- **Yakında...** "*Akşam Güneşi* için bir remiks versiyon hazırlıyoruz. Bir yandan da yeni albümü kaydediyorum. Ekim ayında yeni bir single daha yayınlayacağız."

FAVORİLERİ

1

Bu aralar tekrar tekrar dinlediği şarkı **The Modern Lovers-*Hospital***

2

Favori aksesuarı ***Yüzük***

3

Profesyonel olarak çalmak istediği enstrüman ***Piyano***

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL FOTOĞRAF: MEHMET TURGUT

Fedez

Dünyanın en tanınan femomeni Chiara Ferragni, 1 Eylül'de nikah masasına oturdu. Şimdi neredeyse tüm vücudu dövmelerle kaplı rapçi eşi Fedez'i yakından tanıma zamanı.

Modaya Bakış Açısı

"Modaya çok hakim olduğumu veya bu konuda uzman olduğumu söyleyemem. Günün birinde öyle biri olmak gibi hedefim de yok. Ben daha ziyade sokak sanatının ve sokak modasının hayranıyım."

Rap Üzerine

"Rap dünyasına adım attığım andan itibaren müziğe bakış açım tamamen değişti. Artık başka bir kendini ifade ediş yöntemiyle karşı karşıya olduğumu anladım. İtalyanca'yı çok seviyorum. İngilizce şarkı yazmakla İtalyanca yazmak arasında büyük fark var. İngilizce birbiriyle uyumlu dizeler yaratmak daha kolay. Bizim kelime haznemiz hayli geniş. Nispeten zor ama daha büyüleyici bir iş yaptığımıza inanıyorum."

Ortak Noktalar

"Chiara ile birbirimize çok benziyoruz. İkimiz de bugün bulunduğumuz yere tamamen kendi emeklerimizle geldik. Ben müzik dünyasında adımı duyurmaya çalışırken kimseden yardım almadım. Chiara ise o güne dek kimsenin duymadığı bir dünyanın kapılarını aralayıp yepyeni bir meslek icat etti." ■



Onun Hakkında Bilmedikleriniz

▶ Gucci, Vetements ve Balenciaga vazgeçilmez markalarından.

▶ Kişisel stilini 'çok renkli' olarak tanımlıyor.

▶ Ergenlik yıllarında punk-rock fanatiğiymiş.

▶ *X Factor İtalya* yarışmasında jüri üyeliği yaptı.

Kimlik Kartı

■ **Tam Adı:** Federico Leonardo Luccia.

■ **Doğum Yeri ve Tarihi:** İtalya, 5 Ekim 1989.

FAVORİLERİ

1. 71. Cannes Film Festivali'nde Chiara Ferragni ile.



2. Verona'da verdiği konser esnasında Ferragni'ye evlenme teklifi etmişti.



3. Çift, Mart ayında Leo ismini verdikleri bebeklerini kucağına aldı.



HAZIRLAYAN: REYHAN GÜNEŞ, FOTOĞRAF: SERGİONE INFUSO - CORBIS/GETTYIMAGESTURKEY

Tişört, Cheap Monday/
Wepublic, 205 TL
Triko, Drykorn, 1.225 TL
Pantolon, Zara, 169.95 TL
Ayakkabı, Nike, 679.90 TL

Röportaj **Damla Durak**
Fotoğraf **Semih Kanmaz**
Moda Editörü **Simge Yücepur**

Sahip olduğu güçlü aura ile kısa sürede bizi etkisi altına alan Birand Tunca evet yakışıklı, evet çok cool ve evet hayli çekici... Peki, sadece bu kadar mı? Tabii ki hayır.



50 SORUDA Birand Tunca

ŞU SIRALAR HERKES AYNI DİZİYİ İZLİYOR VE KONUŞUYOR: *ERKENCİ KUŞ*. PROJENİN BU KADAR TUTMASINDAKİ EN BÜYÜK SEBEPLERDEN BİRİ KUŞKUSUZ OYUNCU SEÇİMLERİ... DİZİYİ İZLERKEN AVRUPAİ HAVASI VE GÜÇLÜ OYUNCULUĞUYLA BİRAND TUNCA'YI FARK ETMEMEK İMKANSIZ. HER AY ÇEKİM YAPACAĞIMIZ İSME KARAR VERDİKTEN SONRA ÜZERİNDE EN ÇOK DURDUĞUMUZ, EN KAFA YORDUĞUMUZ KONU ÇEKİM MEKANI. BU SEFERKİ MEKAN SEÇİMİMİZ TARİHTE TERSANE-İ AMİRE OLARAK ADLANDIRILAN BÖLGE; YENİ İSMİYLE TERSANE İSTANBUL. HALİÇ'TE, BALAT'IN KARŞI YAKASINDAKİ BU TARİHİ MEKAN İLE BİRAND TUNCA'NIN POZLARININ BİRBİRİNİ NE KADAR İYİ TAMAMLADIĞINI İSE ANLATMAYA GEREK YOK.



1. Bu zamana kadar nerelerdeydiniz, neler yaptınız?
Farklı bir yerde değildim. Hayatımı "o zaman" veya "bu zaman" olarak ayırmıyorum. Sadece şu an emeklerimin karşılığını daha çok aldığım bir süreçteyim.

2.*Erkenci Kuş* şu an reyting birincisi; bir ego yaratıyor mu?
Yaptığımız işin takdir görmesi çok haz verici. İşimizin doğasında ego var ama onun narsistlikle karıştığı noktadan uzak kalmak önemli.

3. Oynadığınız karakter "Emre Divit" ile en benzeyen ve hiç benzemeyen yönleriniz neler?
Emre Divit'e en benzeyen yönüm, hata yapsa bile doğru yoldan sapmaması. En benzemeyen yönüm ise sevgi eksikliği.

4.Biraz kafamız karışık; "Emre Divit" karakterinden hoşlanmalı mıyız yoksa ona kızmalı mıyız?
Emre kendi açısından fazlasıyla haklı ama haklı olması yanlış davranmasına sebebiyet verir mi bilemem... Aslında buna doğru cevabı vermek için kendinizi onun yerine koymanız gerekli; o zaman sanırım daha sempatik gelecektir.

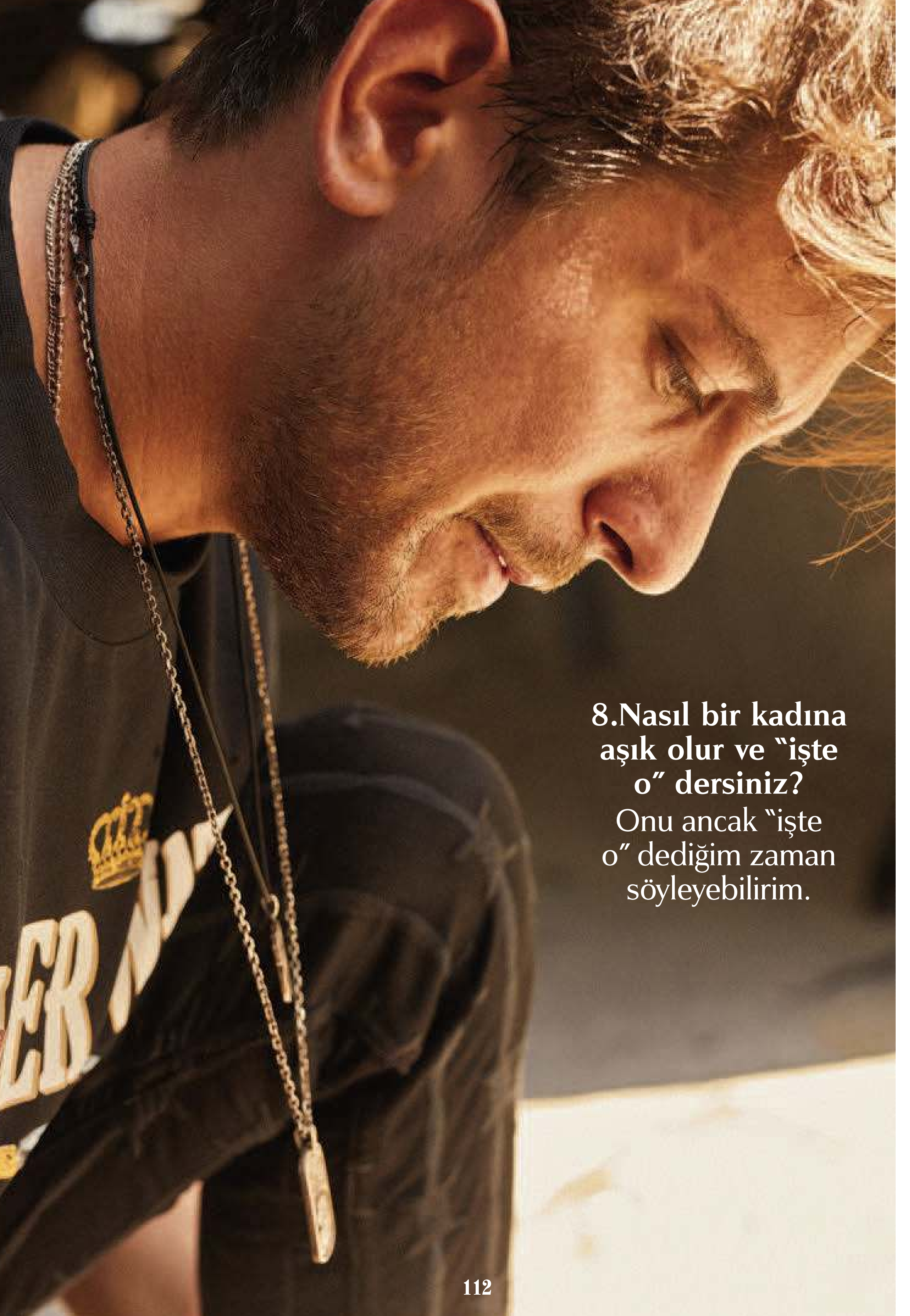
5.Şu ara gündeminizde sinema filmi projesi var mı?
Teklifler evet var ancak biraz seçiciyim. Çok farklı bir karakter ile ortaya çıkmak istiyorum.

6.Set yoğun malum, repo günlerinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?
Oyuncu koçumla çalışarak geçiyor.

7.Sevgiliniz var mı?
Yok.



Tişört, Saint Laurent/Beymen, 2.645 TL
Gömlek, Hugo Boss, 775 TL
Pantolon, Cacharel, 299 TL
Kolye, Perla Negro/Wepublic, 500 TL
Kolye, Boga/Wepublic, 335 TL



8.Nasıl bir kadına aşık olur ve "işte o" dersiniz?

Onu ancak "işte o" dediğim zaman söyleyebilirim.

9.Günümüzde aşklar çok hızlı tüketiliyor, sizce neden?
Değer kavramının içinin boşaltılmasından bence.

Tişört, Swatsky/Wepublic, 1.195 TL
Pantolon, Swatsky/Wepublic, 2.395 TL
Kolye, Perla Negro/Wepublic, 500 TL
Kolye, Boga/Wepublic, 335 TL
Kemer, Mavi, 59.99 TL

10.Dış görünüşe önem verir misiniz?
Olması gerektiği kadar.

Gömlek, Alexander McQueen/ Beymen, 4.795 TL
Pantolon, H&M, 149.90 TL

11.Barda bir kadın yanınıza tanışmaya gelse ne tepki verirsiniz?
Tanışma şartlarına bağlı.

12.Peki, siz birini gözünüze kestirseniz yanına gidip tanışır mısınız?
Ne kadar kestirdiğime bağlı...

13.Flörtöz bir erkek misiniz?
Evet.

14.Kıskanç mısınız?
Makul seviyede evet.

15.Peki, ya sevgiliniz sizi kıskanırsa ne tepki verirsiniz?
Tadındaysa eğer tepki vermeme gerek kalmaz.

16.Bir kadında neye asla tahammül edemesiniz?
Düşüncesizliğe tahammül edemem.

17.Bir kadına en yakıştığınız kıyafet hangisi?
Abartısız olan her şey.

18.Kadınlara "asla giymeyin" ya da "asla sürmeyin" diyeceğiniz bir kıyafet ya da makyaj malzemesi var mı?
"Asla" ile başlayan cümleler bana uzak geldiği için böyle bir söylemim olamaz.

19.Hiç aşk acısı çektiniz mi?
Daha çok çekenlerden dinledim.

20.Verebileceğiniz en iyi aşk tavsiyesi nedir?
Samimi olun.

21.Dünyada kalan son iki kişiden biri olsanız, diğerinin kim olmasını isterdiniz?
Dünya nüfusunu eski haline getirebilecek herhangi biri.

22.Kendinizde bir özellik değiştirme şansınız olsa bu ne olurdu?
Beni ben yapan sahip olduğum özelliklerimse, değiştirmeyi şans olarak görmüyorum.

23. 18 yaşındaki Birand'a dönebilecek olsanız ona ne tavsiyede bulunurdunuz?
Doğru yoldasın, aynen devam; çalış, çalış, çalış!

24.Dünyaya bir hayvan olarak gelecek olsanız, ne olmak isterdiniz?
Koala.

25.Sporla aranız nasıl?
Eski yüzücüyüm, spor olmazsa olmazım.

26.Çok da iyi dans ediyormuşsunuz, doğru mu?
Dansı seviyorum, elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyorum.

27.Buzdolabınızı açsak içinde neler görürüz?
Yumurta, peynir, elma suyu.

28.Sosyal medyayla aranız nasıl?
Gerektiği kadar... Fırsatım olduğunca ilgilenmeye çalışıyorum.

29.Instagram'dan bu zamana kadar aldığınız en ilginç mesaj neydi?
Apartman aidatını benden isteyen öğrencilerdi herhalde!

30.İstanbul'da favori mekanınız neresi?
Evim.

31.Yazın favori tatil destinasyonunuz neresi?
Kaş.



Gömlek, Neil Barrett/Beymen, 2.995 TL
Pantolon, Givenchy/Beymen, 5.595 TL
Kolye, Perla Negro/Wepublic, 500 TL
Kolye, Boga/Wepublic, 335 TL
Kemer, Mavi, 59.99 TL

KİMLİK KARTI

- **Doğum yeri ve tarihi:** İstanbul, 5 Ekim 1990
- **Göz rengi:** Yeşil
- **Boyu:** 1.86 metre



32.Yaz insanı mısınız, kış insanı mı?
Yazın kışı, kışın yazı özleyenlerdenim.

33.Terazi burcusunuz, özelliklerini taşıyor musunuz?
Evet, taşıyorum. Dış dünyada dengeliyken, iç dünyamda son derece dengesizim.

34.En sevdiğiniz yemek hangisi?
Favorim çok ama genel olarak etçiyim.

35.Modayla aranız nasıl?
Hızına yetişemeyenlerdenim.

36.Favori tasarımcınız/markanız var mı?
Özel olarak benimsediğim ve hep olsun dediğim bir marka yok. Bu konuda değişkenim.

37."Asla giymem" dediğiniz bir şey var mı?
İşim gereği böyle bir şansım yok.

38.Kafanızı dağıtmak istediğinizde ne yaparsınız?
En yakın arkadaşlarımı arar, kim evdeyse hemen ona kaçarım.

39.Arabanızda ya da telefonunuzda en çok kimleri dinliyorsunuz?
O kadar değişken ki bir anda Ravel'in *Bolero*'sunu dinlerken bir anda Rubato'ya bağlayabiliyorum.

40.Hayatta fikirlerine en çok önem verdiğiniz kişi kim?
"Daima kalbinin sesini dinle" diyen annem.

41.Bir rol modeliniz ya da idolünüz var mı?
Daniel Day-Lewis.

42.En beğendiğiniz kadın ve erkek oyuncular kimler?
Isabelle Huppert, Keanu Reeves, Daniel Day-Lewis ve Denzel Washington.

43.Bu zamana kadar sizi en çok etkileyen film hangisiydi?
My Left Foot. Bana, hayatta hiçbir şeyin engel olmadığını en güzel anlatan film.

44.Hangi dizileri takip ediyorsunuz?
Sherlock, Game of Thrones, Sense 8.

45.Hayatta sizi en çok ne korkutur?
Yalnızlık.

46.Eğer fantastik bir karakter olma ihtimaliniz olsaydı, kimi seçerdiniz?
Ironman çünkü bir bilim adamının kendini dönüştürmesi hem fantastik hem gerçekçi.

47.Hollywood'dan biriyle yemek yeme şansınız olsa kimi seçerdiniz?
Madem bu bir hayal, o zaman üç kişi olsun: Jennifer Lawrence, Emma Stone, Woody Allen.

48.Bir kişi ile bir hafta boyunca yer değiştirebilecek olsanız, bu kişi kim olurdu.
Benim sağlığıma ihtiyacı olan herhangi biri.

49.Bize, hakkınızda daha önce hiçbir yerde söylemediğiniz, pek kimsenin bilmediği bir şey söyler misiniz?
Ciddi anlamda obsesifim! Bunu dezavantajdan avantaja çevirene kadar epey zorlandım.

50.Son olarak; sizi okuyan Cosmo kadınlarına mesajınız nedir?
Gözlerinizdeki parıltı, yüzünüzdeki tebessüm, içinizdeki şefkat ve hislerinizdeki dürüstlük hiç eksik olmasın. ■

MEKAN İÇİN TERSANE İSTANBUL'A TEŞEKKÜR EDERİZ.
Saç/Makyaj: Görkem Özdemir/Jonat's Couture
Styling Asistanları: Azra Betül Özkan, Kader Acar
Fotoğraf Asistanı: Tuna Üçok

Ceket, Network, 5.195 TL
Pantolon, Damat, 395 TL
Tişört, PS By Paul Smith/Wepublic, 515 TL
Kolye, Perla Negro/Wepublic, 500 TL
Güneş gözlüğü, Oyuncuya ait



Onları her zaman sahadaki hırçın halleri ya da kan ter içinde sağa sola koşarken görmeye alışkınız ama özel hayatları da en az spor kariyerleri kadar hareketli!

Spor Dünyasından

Yazırımız Serkan Akkoyun, spor dünyasının ilginç aşk hikâyesine sahip 7 sporcusunu yazdı.



Dua Lipa–Marco Asensio



Futbol-magazin dünyasına bomba gibi düşen ilişkilerden birisiydi. Çok kısa sürdü ama etkisi itibarıyla yıllarca unutulmayacaklar arasına girmeyi başardı. Bu ilişkiyi unutulmaz yapan ise sonradan ortaya çıkan hikâyesiydi: Real Madridli Asensio, Şampiyonlar Ligi şampiyonluğunu kazandıkları gece takımın kutlamalarına katılmamıştı. Çünkü o sırada Şampiyonlar Ligi final maçından önce düzenlenen gösteride sahne alan Dua Lipa ile birlikteydi.

Lionel Messi-Antonella Roccuzzo



Dünyanın en iyi futbolcularından biri olarak kabul edilen Lionel Messi, 5 yaşından bu yana Antonella'ya âşık! Evet, yanlış okumadınız 30 yaşını geçmiş olan Messi'nin gözleri o gün bugündür, henüz 5 yaşındayken tanıdığı ve kuzeninin arkadaşı olan Antonella'dan başkasını görmüyor. 20 yıldan fazla geçmişleri olan Messi-Antonella çiftinin aralarına zaman zaman kara kedi girmiş olsa da birbirlerinden hiç kopmadılar. Yakın zamanda evlenen çocukluk aşkları, artık iki evlatları olan bir çekirdek aile.

Pamela Anderson – Adil Rami



Bir zamanların ünlü Playboy güzeli Pamela Anderson şu sıralarda bir dünya şampiyonu ile birlikte. 50 yaşındaki Pamela Anderson, Fransa Milli Takımı ile Dünya Kupası'nı kazanan 32 yaşındaki Marsilyalı futbolcu Adil Rami ile aşk yaşıyor. Bu ilişki ilk günlerde, Pamela'nın kariyeri nedeniyle tepki aldı ancak Rami tüm eleştirilere göğüs gererek ilişkisinin arkasında durdu. Şimdilerde mutluluğun tadını çıkarıyorlar.

İlginç Aşk Hikayeleri

Harry Kane-Katie Goodland



2005 yılında bir spor markasının David Beckham için ürettiği özel serinin lansmanı vardı. O lansmana da İngiltere'nin farklı yerlerinden futbol meraklısı çocuklar çağrıldı. Beckham o gün gazetecilere verdiği poz sırasında sağ kolunun altına sevimli bir kız, sol kolunun altına ise şişmanca bir çocuk girdi. O fotoğraf, yıllar sonra yeniden ortaya çıktığında o şişman çocuk İngiltere'nin en önemli futbolcusu Harry Kane, sevimli kız ise o futbolcunun karısı Katie Goodland olarak karşımıza çıktı!



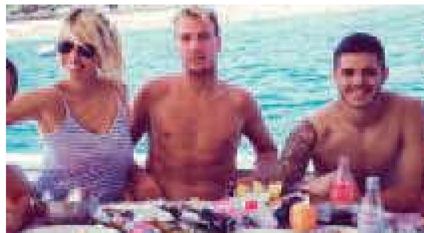
Zlatan Ibrahimovic-Helena Seger



Henüz 21 yaşında kendini beğenmiş bir futbolcuyken Ferrari'sini, Helena Seger'in arabasının arkasına park edip, Helena'nın çıkmasını engelleyerek tanışma bahanesini yaratan Zlatan, kendisinden 10 yaş büyük olan bu aristokrat kızıyla sonunda evlenmeyi başardı. Serseri bir İsveçli gençken çatal-bıçak tutmaya kadar bildiği her şeyi öğreten karısı Helena'yı hayatındaki her şeyden önce tutuyor Zlatan... İki de sevimli çocukları olan Zlatan ve Helena, futbol dünyasının örnek çiftlerinden.

Maxi Lopez-Wanda Nara-Mauro Icardi



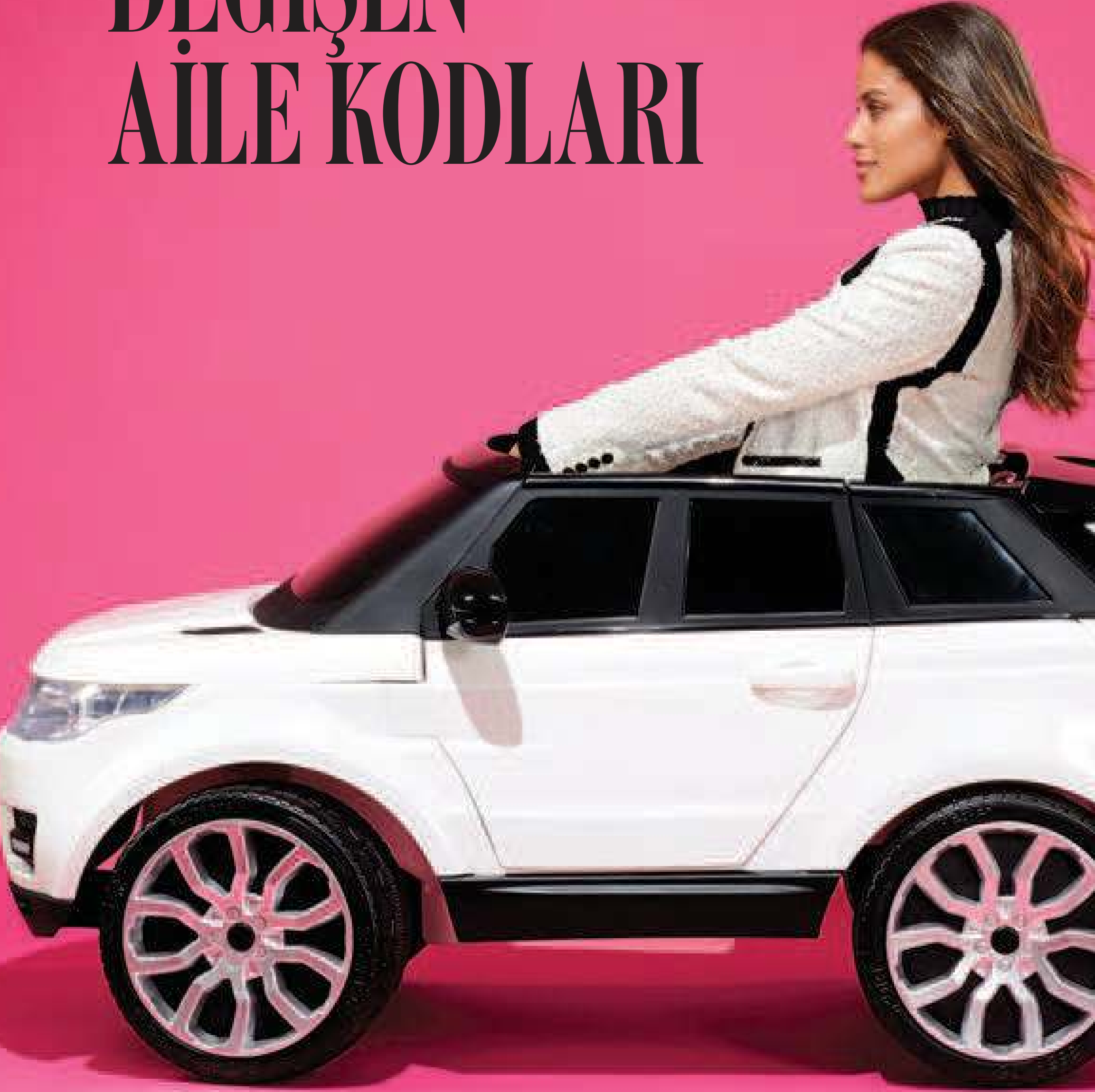


Arjantinli futbolcu Maxi Lopez ve karısı Wanda Nara'nın en yakın arkadaşlarından birisi Interli genç futbolcu Mauro Icardi'ydi. Aralarında neredeyse 10 yaş fark olan Lopez ve Icardi, abi-kardeş gibilerdi. Hatta beraber tatile bile çıkmışlardı. Büyük ihtimalle ne olduysa, o zaman oldu... Günlerden bir gün Wanda, Lopez'e ondan ayrıldığını söyledi ve birkaç ay sonra da Icardi ile evlendi. Geriye de bu eski fotoğraf kaldı...

hayat

Toplumun Yeni Sınavı:
DEĞİŞEN AİLE KODLARI

Artık bazı ailelerde; kadınlar evi geçindiriyor, erkekler ise evde çocuklara bakıyor. Aile olmanın değişen kodları mahalle baskısına nasıl direniyor dersiniz?
Lara Akyel



İyi para kazandıran bir işiniz ve kariyerinizde yükseleceğinizi işaret eden sinyaller var. Çocuğunuza bakmak için ortalama bir işe sahip eşiniz, ailenizin iyiliği için işini bırakmaya ve tam zamanlı bir baba olmaya karar verdi. Siz, aranızda dengeyi sağladınız ama çevrenizdekiler mutlu da olsanız, düzeninizi yadırgıyor. Toplumun bize empoze ettiği kadın-erkek rolleri, erkeğin çalışıp eve para getirmesi, kadınınsa evle ilgilenip, çocuklarını büyütmesi üzerineydi. Kadının kendi yolunu çizmesi ve bu yönde emin adımlarla ilerlemesi, bir de tabii hayat standartlarının yükselmesi üzerine dengeler değişti. Eşitlenmeyen maaşlar, kimi şirketlerde belli pozisyonlara kadınların bilinçli olarak alınmaması ve seksist tavırlar bir yana, birkaç asırda gelişme kaydettiğimizi söylemek mümkün. Fakat kadının evi tek başına geçindirmesi konusu halen erkeklerin ve toplumun kabullenebildiği bir konu değil. Kadınlar ev ekonomisine "katkı" sağlamanın ötesine, yani mayınlı bölgeye geçtiğinde alarmlar çalıyor.

bilgisi

FOTOĞRAF: BEN GOLDSTEIN

Kadın İşte, Erkek Evde Olunca

Yurt dışında popülerliği giderek artan "stay-at-home-dad" konseptinde erkeklerin işlerinden ayrılıp, tüm ilgi ve vakitlerini çocuklarına ayırmaları, aynı zamanda da evdeki işleri yoluna koymaları gerekiyor. Çocuklara birinin bakması gerekiyorsa ve kadının kazancı aileyi ekonomik anlamda refah içinde yaşatacaksa; erkek, çocukları için tıpkı bir annenin yapacağı gibi hayatından ödün vererek evde kalmayı uygun buluyor. Kadınların anne olmak ve çocuklarına bakmaktan başka vasfı olmadığını düşünen zihniyete göre bu konsept son derece marjinal. İşin özünde, her şey ailenin iyiliği ve huzuru için atılan adımlar olsa da toplumun idealleştirdiği rollere zıt olan bu tip bir senaryoda, kadın da erkek de eleştirilmekten kurtulamıyor. Bir tarafın "erkekliği" sorgulanırken, diğer tarafın anneliği üzerine oynanıyor. "Erkek dediğin/kadın dediğin" ile başlayan, "Kadın çocuğa bakar, erkek evin direğidir, evi geçindirir" ile sonlanan cümleleri ne yazık ki her gün duymaya devam ediyoruz. Bir aile kuran ve bu aileden sorumlu olan iki bireyin kurduğu düzende neyi, nasıl yapmak istediği tamamen kendi bilecekleri iş olsa da, çevrelerindekiler onlarla aynı fikirde olmayabiliyor ve daha kötüsü fikirlerini kendilerine saklamaktan çekinmiyorlar. Günün sonunda iki tarafın da kafası karışıyor. Anne Hathaway ve Robert De Niro'nun başrollerini paylaştığı *The Intern-Stajyer* filmi bu konuyu ele alıyor. Bir alışveriş sitesi kuran ve kısa sürede başarıya ulaşan Jules'un (Anne Hathaway) eşi Matt (Anders Holm) onun sıfırdan yarattığı işini büyüteceğine inandığı için kendi işini bırakıp sadece kızlarıyla ilgilenmeye karar verir. Her şeyin yolunda gitmesine rağmen, okul aile birliğinin devamlı Jules'un annelik görevlerini sorgulaması ve her babanın Matt gibi bir fedakarlıkta bulunmayacağını ima etmeleri aralarındaki dengeleri değiştirir. Bu yorum ve imalar ile Jules'un yoğun temposundan dolayı ilişkilerinin sarsılması birleşince Matt kendini ötekileştirilmiş hisseder ve bir başka kadının ilgisine yenik düşer. Sadece kadınlara değil, erkeklere de roller biçen ve tanımlanan sınırların dışına çıkıldığında gurur kırıcı yorumlarla işleri yoluna koymaya çalışan toplumun "bilirkişileri" hayatımızın her noktasında karşımıza çıkıyor. Onları ne kadar elimine etmeye çalışsak da aradan dereden, bir yerlerden yaşamımıza sızıyor ve huzur bozuyorlar. Halbuki, çiftlerin aileleri için en doğrusuna karar vereceği kesin. Bırakalım, onlar bu işi eleştirilere, aşağılamalara ve türlü engellere takılmadan yapmak istediği gibi yapsın.



Okurlarımız Anlatıyor

"Ünlü bir gıdanın firmasının genel müdürlüğünde iyi bir pozisyonda çalışıyordum. Sürpriz şekilde hamile kaldığımda hayatıma nasıl devam edeceğime karar vermem gerekiyordu. Eşim Mehmet'in de, benim de ailelerimiz başka şehirdelerdi. Çocuk bakımı konusunda yalnızdık. Eşim benden daha düşük, ortalama bir maaş alıyordu. Fakat işini bırakıp çocuğumuza bakmasının konusunu dahi açmam mümkün değildi. Ondan yüksek maaş aldığım için zaten gergindi. Maaşın bahsi geçince sessizleşiyordu. Evi geçindirmeye gücüm olsa da, bunun onun onurunu kıracağını biliyordum. İlişkimize hasar vermemek için işi bıraktım. Fakat finansal anlamda sıkıntıya girmemiz çok uzun sürmedi. Bebeğimiz okul çağına geldiğinde tekrar çalışmaya başlayacağım. Kaybettiğim pozisyonuma tekrar alınırım umarım."
-Seda, 32

"Aynı şirketin ayrı departmanlarında çalıştığımız Berkay ile birbirimize aşık olduk ve iki sene içerisinde evlendik. Evlendikten kısa süre sonra beni departmanımın müdürü yaptılar. Bu departmanın ilk kadın müdürü olmuştum, ne kadar gururlandığımı anlatamam. Berkay da en az benim kadar sevinmişti. Bir buçuk yıl sonra hamile kaldığımı öğrendikten sonra onunla oturup nasıl bir yol haritası çizeceğimizi konuştuk. Berkay işten ayrılmamı kesinlikle istemiyordu. Bir süre bebeğimize onun ya da benim annemin bakmasının nasıl olacağını düşündük. İki taraf da fazla istekli olduğu için sıkıntı yaşamazdık. Fakat ilişkimizin ilk zamanlarından beri çocuklarımızı kendi doğrularımız ve fikirlerimizle büyütmenin hayalini kurmuştuk. Berkay işten ayrılmayı ve çocuklara bakmayı önerdiğinde ona bir kez daha aşık oldum. Hali hazırda futbol antrenörlüğü de yapıyordu. Sabahları ev ve çocukla ilgilenip haftanın birkaç akşamı da antrenörlük yapabileceğini söyledi. Çocuğumuz Nil, bu yıl beş yaşına girdi ve biz halen aynı düzende devam ediyoruz. En başlarda onun ailesi bu durumu fazlasıyla garipsese de, sonrasında bizim mutlu olduğumuzu görüp kabullendiler."
-Zeynep, 39

Erkekler Ne Diyor?

"Eğer eşim benden daha çok kazanıyorsa ve çocuğumuza bakacak kimse yoksa, işi bırakabilirdim. Ama ailemin ve arkadaşlarımın böyle bir karar aldığım için bana karşı tutumunun değişmesi beni zorlardı doğrusu. Annenin de, babanın da çocukları için fedakarlık yapması gerektiğini düşünüyorum. Fakat itiraf edeyim; çevremdekilerin bana olan bakışı ve davranışı değişecek olsa, böyle bir hamleden uzak dururdum."
-Zafer, 28

"Aslı ile sekiz yıldır evliyiz. Oğlumuz Efe doğduğunda çalışmıyordum. Aslı, doğum iznini bitirip işe döndüğünde oğlumuzla ben ilgilenmeye başladım. Evlenmeden önce de tek yaşadığım için ev işlerine zaten hakimdim. Çocuğumu büyütmek, kendimi daha az erkek hissetmeme neden olmadı. Aksine arada her ebeveyn gibi zorlansam da bu düzeni seviyordum. Beni zorlayan tek konu, Efe konusunda kararları gün içerisinde tek başıma almak durumunda olmamdı. Onun büyümesini an be an izleyebilmek harika bir deneyim fakat bazen 'Umarım doğru yapıyorumdur' demekten kendimi alıkoyamıyorum."
-Murat, 42

Hilal Altınbilek



Kimlik Kartı

■ **Doğum yeri ve tarihi:** İzmir, 11 Şubat 1991
■ **Burcu:** Kova
■ **Eğitimi:** İzmir Ege üniversitesi, Dış Ticaret Yönetimi bölümü mezunu.

Bu ay yeni dizisi, *Bir Zamanlar Çukurova* ile ATV'de izleyeceğimiz Hilal Altınbilek'e oyunculuk serüveniyle ilgili merak ettiklerimizi sorduk.

Aşk Üzerine

"*Bir Zamanlar Çukurova'nın* projesi bana geldiği zaman senaryoyu okuduğumda kendimi bu işin içinde çoktan hayal etmeye başlamıştım. Uzun zamandır bu duyguyu arıyordum. Dizide; İstanbul'da başlayıp Çukurova'da ihtiras ve zorbalık sınavlarından geçen bir aşkın hikayesi anlatılıyor. Canlandırdığım karakter ise sevgisine sahip çıkan hatta yeri geldiğinde onu korumak için kendi canını bile hiçe sayan bir kadını anlatıyor."

Zıt Karakterler

"Oyuncuların kendi karakterlerinden zıt bir karakteri oynayarak neler yapabileceklerini keşfettiklerini, dolayısıyla oyunculuklarına da katkıda bulunduklarını düşünüyorum. Ben genelde oynadığım rolün karakteristik özelliklerinin bir öncekinden mutlaka farklı olmasına dikkat ediyorum. Bunu hem keyif alabilmek hem de kariyer planlamama katkı sağlaması için istiyorum."

Seyircinin Yorumu

"Ben seyircinin sağduyusuna çok inanıyorum. Hiçbir zaman yetenekli bir oyuncuyu görmezden gelmiyorlar. Seyircinin oyuncuyu değerlendirirken, birlikte rol aldığı partneriyle ya da dış görünüşüyle fazla ilgilendiğini düşünmüyorum. Fakat bu noktada, seyirciyle medyayı birbirinden ayırmak gerekir. Oyuncunun medyada yaratılan algısıyla seyircinin tercihleri her zaman aynı olmuyor." ■

Kısa, Kısa

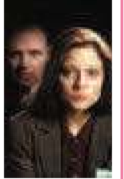
Yolculuk böyle başladı...
"İzmir'de Müjdat Gezen Sanat Merkezi'nde oyunculuk eğitimi aldığım dönemde yine İzmir'de çekilecek bir dizi için oyuncu seçmeleri yapılmıştı. Sektöre ilk girişim bu seçmelerle birlikte oldu."

Rol seçerken dikkat ettiği...
"Genelde önceki rolümden farklı olmasını tercih ederim. Senaryoyu okurken canlandıracağım karakterin mesleki gelişimim açısından sağlayacağı katkı üzerine de düşünürüm."

Oyuncu olmasaydı...
"Tıpla ilgilenmek isterdim."

FAVORİLERİ

1. Kadrosunda yer almak istediği film ***Kuzuların Sessizliği***



2. Onu en iyi yansıtan ruj **Renkli dudak kremleri**



3. Zaafı olduğu yiyecek **Peynir**



HAZIRLAYAN: LARA AKYEL, FOTOĞRAF: EMRE YUNUSOĞLU

Blanca Miró Scrimieri

Instagram Keşfet sayfasında Harley Davidson botlarını Chanel çantayla kombinlemiş biriyle karşılaştıysanız muhtemelen o kişi Blanca Miró Scrimieri'dir! Onun dünyasında konu modaysa hiçbir sınır yok.



Kişisel Tarzı Üzerine

"Gün içinde farklı kaynaklardan ilham alıyorum ve beni yansıttığını düşündüğüm değişik parçaları bir arada kullanmayı seviyorum. İyi kesimli jean ve deri ceket dolabımın en önemli parçalarından. Bireylerin stilindense müzik, edebiyat ve dergiler beni daha çok etkiliyor. Tabii David Bowie ve Jane Birkin'in stiline büyük hayranlık duyduğumu eklemeliyim."

Gözlük Tutkusu

"Güneş gözlüklerine zaafım var. Yıllardır gittiğim farklı rotalardan gözlük alıyorum. Gün içinde en az iki defa kullandığım güneş gözlüğünü değiştiriyorum ve bunların yanı sıra her ihtimale karşı en az birkaç çift daha çantamda taşıyorum. Şu an 90 adet civarında gözlüğüm var. Büyük ve retro çerçeveli gözlükleri çok seviyorum.

İşin Sırrı Ayakkabıda

"O günkü stilinize dair kafanıza takılan neredeyse her türlü soru işaretini kombininizde kullanacağınız muhteşem bir çift ayakkabı yardımıyla çözebilirsiniz. Ben daha bohem ve çabasız görünmeyi tercih ediyorum. Kıyafet seçimlerimde rahatlığı ön planda tuttuğum günlerde tercihimi daha şık ayakkabılardan yana kullanıyorum."

Onun Hakkında Bilmedikleriniz

- Bugüne dek moda dünyasında kendisine en saçma gelen trendin aşırı incelik olduğunu söylüyor.
- Moda haftaları sürecinde ne giyineceğini önceden belirlemek yerine bavuluna mevsime uygun çok sayıda kıyafet koymayı tercih ediyor.
- Ülkesini moda anlamında çok cesur bulmasa da Loewe, Maria Escoté ve Delpozo gibi markaların çalışmalarını heyecan verici buluyor.
- Markaların başına geçen genç isimler sayesinde modanın eskisine göre çok daha yaratıcı olduğuna inanıyor.

FAVORİLERİ

1. Favori tasarımcısı Alessandro Michele.



2. Vintage aksesuarları bir arada kullanmayı seviyor.



3. Maskülen çizgiye sahip takımlar dolabında büyük yer kaplıyor.



4. Calvin Klein'ın My Calvins kampanyasında annesiyle birlikte yer aldı.



HAZIRLAYAN: REYHAN GÜNEŞ,
FOTOĞRAF: CLAUDİO LAVENIA/GETTYIMAGESTURKEY



Her Zaman İyi Ruh Halinde Olan Kadınların 9 Sırrı

Yorulmak nedir bilmiyorlar, modları asla düşmüyor ve imrendiren yaşam enerjileriyle gün boyu tıpkı bir sosyal kelebek gibi oradan oraya uçuşuyorlar. Peki, nereden geliyor bu enerjinin kaynağı?

İrem Orhan

FOTOĞRAF: KANE SKENNAR

Sıradan bir pazartesi sabahı, zor şartlar altında ofise geldiniz ve iş planınız tahmin ettiğinizden de yoğun. Gün daha kötü başlayamazdı herhalde, değil mi? Bir iş arkadaşınız ise her pazartesi olduğu gibi bu defa da sanki büyük ikramiye ona çıkmış gibi davranıyor, gülümsüyor. Peki, ama bunu nasıl başarıyor? İşte modlarını hiçbir şey düşüremeyen bu kadınların dokuz sırrı...

* 20 Dakika Kuralı

Ofiste toplantılarla dolu yoğun bir gün sizi bekliyor. Sizse stres trenine atlamak yerine, işe koyulmadan önce bir fincan sıcak çay ve rahatlatıcı ılık bir duş ile kendinize 20 dakikalık zaman ayırmaya ne dersiniz? Emin olun, tüm gün kendi kendinize geçireceğiniz bu 20 dakikanın keyfini yaşayacaksınız.

* Günlük Egzersizler

Her gün en az 30 dakikanızı ayırarak kardiyo yapmanız, yalnızca vücudunuzu şekillendirmekle kalmaz aynı zamanda sizi sakinleştirerek endorfin salgılamanızı da sağlar. Egzersiz esnasında salgılanan endorfin, stres seviyenizi azaltarak modunuzu yüksek tutmaya yardımcı olur.

* Düzenli Uyku

Gece geç saatlere kadar uyanık kalmak ve en sevdiğiniz dizinin yeni sezon bölümlerini ardı ardına izlemek sizi mutlu edebilir. Ta ki ertesi sabah yorgun ve huysuz uyanana kadar... Bu sebeple gün boyu yüksek bir modda olmak için en az yedi saat uyumuş olmanız gerektiğini unutmamalısınız.

* İyi Enerji Akışını Koruyun

Toplantılarınızdan biri istediğiniz şekilde verimli geçmemiş olabilir fakat bunun gününüzün kalan kısmını etkilemesine müsaade etmemelisiniz. İyi enerji akışını korumak elinizde! O andan itibaren girdiğiniz tüm etkileşimlerin (kahve aldığınız barista dahil) pozitif olmasına özen gösterin.

* Aydınlatmaya Dikkat Edin

İçinde bulunduğunuz her alanı (ev, ofis ve araba gibi) mümkün olduğu kadar aydınlık hale getirin. Hatta yeşil bir bitki veya bir vazo çiçek ekleyerek ortama hareket katın. Neşeli ve canlı enerjiye sahip ortamlarda huysuz hissetmek neredeyse imkânsızdır.

* Evcil Hayvanlar ile Vakit Geçirmek

Herhangi bir evcil hayvana sahip insanların, olmayanlara göre daha mutlu oldukları kanıtlanmış bir gerçek. Bu sebeple iyi bir ruh hali için günde en az bir defa kedinizle kucaklaşmak modunuzu yükseltmenin altında yatan en önemli sırlardan.

* Meditasyon

Güne başlamadan önce gözlerinizi kapatın ve 15 dakika oturup sakince bekleyin. Uzmanlar bir haftalık düzenli meditasyondan sonra stres seviyeniz ve ruh halinizde fark edilebilir bir değişiklik göreceğinizi söylüyor.

* Kendinizi Şarj Edecek Aktiviteler

Gün içinde biraz kitap okumak, aile ve arkadaşlarla vakit geçirmek kendinizi yeniden şarj etmenin ideal yollarından olabilir. Unutmayın, stresli ve yorgun olduğunuz üzerine ne kadar çok konuşursanız o kadar kötü hissedersiniz. Bu duygularda kalmak yerine kendinizi meşgul edecek aktiviteler bulmalısınız.

* Enerjinizin Düşmesinden Korkmayın

Haydi bu saydıklarımızın işe yaramadığını varsayalım. Yine de stresinizi pompalamak ya da onu reddetmek yerine biraz zaman verin. Böylelikle negatif enerjiyi serbest bıraktığınız için bir süre sonra kendinizi daha iyi hissedeceksiniz. Tabii hayata mümkün olduğunu pozitif bakmaya çalışmak da sizi motive edecek unsurlar arasında yer alıyor. ■

İyi Bir Konuşmacı Olma Sanatı

Kimileri insanları kendine hayran bırakan iyi bir konuşmacıyken, kimileri de kendini dinletemez. Bazıları seçtiği cümleler ve anlattığı hikâyelerle dünyaya ilham verirken, bazılarının ise stresten ağladığına biliyoruz. Kalabalıklar önünde konuşmak konusunda usta olmak kendiliğinden gelişen bir şey gibi görünse de aslında herkesin kendince bir sırrı var. Hayallerinizdeki o TED Konferansı konuşmanız için birkaç tavsiyeye ne dersiniz?

Anlatacak Bir Hikâyeniz Olsun

En başarılı TED Konuşmalarının ortak noktası sizce nedir? Hemen söyleyelim, neredeyse tamamına yakını kişisel bir hikâye içeriyor. Ve uzmanlar, yaptığımız konuşma esnasında ne denli ilgi çekici bir hikâyeden bahsedersek, kitlenin dikkatinin o kadar çok üzerimizde kalacağını söylüyor. Çünkü bahsedeceğiniz bir karakter ya da bir yaşam mücadelesi hikâyesi seyircinin de sizinle birlikte yolculuğa çıkmasını sağlıyor. Tabii bu arada hikâyenizin konuşmanızın sadece küçük bir kısmını içermesine ve konuşmadan tamamen bağımsız olmamasına dikkat etmelisiniz. Ek olarak konuşurken betimleyici anlatımın özelliklerinden faydalanıp, sözcüklerinizle bir resim yaratıp bununla seyircinin duyularına dokunmaya çalışmalısınız. Çünkü dinlediği konuşmaları resmedebilenlerin dinlemede kalmaları daha uzun ve dinlediklerini hatırlamaları da daha olası oluyor.

Pratik Yapın

Önünüzde her zaman prova yapmak için bir grup insan olmasa da aynalar, telefonlar ve gelişmiş diğer kayıt cihazlarınız gibi yedek bir kitleye hitap edebilirsiniz. Video çekip kaydetmeyi denerseniz buradaki kilit nokta bunu bir defadan fazla yapmak olacaktır. Böylelikle konuşmalarınıza daha fazla hâkim olup, 'ıı' ve 'aaa' gibi konuşmayı sabote eden kesintilerden kurtulmuş olursunuz. Bunları yaparken konuşmanıza dair kilit kelimeler listesi oluşturmak ve onları takip ederek konuşmaya yön vermek de işinizi kolaylaştıracaktır. Fakat burada bir kelimeyi unutmak bile konuşmanın gidişatını olumsuz etkileyebileceğinden bu kelimeleri küçük not kâğıtlarına yazıp hatırlatıcı olarak yanınıza alabilirsiniz. Tabii ideali bu notlar olmadan konuşmaktır ama bazen şansınızı çok zorlamanın bir anlamı yoktur.

Rahat Bir Nefes Alın

Tüm provalarınızı yaptınız, anlatacaklarınız konusunda rahatsınız ve her şey iyi gidiyordu... Ta ki sahneye çıkıp, meraklı gözlerle sizi izleyen ve ne söyleyeceğinizi bekleyen o kalabalığın önüne çıkana kadar. Kalbiniz hızla atmaya başladı ve vücudunuz sizi uçuş moduna aldı. O anda derin nefes alarak bu adrenalinle başa çıkabilir, panik duygusunu yenebilirsiniz. Derin bir nefes almak bir gevşeme durumu yaratır, bu da zihninizi sakinleştirir. O arada kaslarınız sıkışmayı bırakır ve daha rahat hissedersiniz. Bu bir anlık nefes hareketini yapmadığınız takdirde ise stres seviyesi artıp, beklenmedik üzücü durumlarla dahi karşılaşabilirsiniz.

FOTOĞRAF: MİCROSTOCKHUB /ISTOCK.COM

“10 kişilik bir masa etrafında da olsa 300 kişilik salonda da; dinleyiciyle göz teması kurmak son derece önemli.”

Büyük kalabalık önünde konuşmak çoğu zaman çok korkutucu bir fikir gibi gelebilir. Ama emin olun sizi dinleyen kitlelere hitap etmek sanıldığı kadar da zor değil. Birkaç önemli ipucunu bilmeniz yeter!

Dinleyiciyle İletişimde Olun

Bilgilendirici, ilham verici ve eğlenceli bir konuşma yapmak için belki de saatler harcıyorsunuz. Başınızı elinizdeki notlara ya da takip ettiğiniz monitöre gömerek bu emeklerinizin heba olmasına izin veremezsiniz. 10 kişilik bir masa etrafında da olsa 300 kişilik bir salonda da; seyirciyle göz teması kurmak, iletişimde hayati derecede önemli hal alıyor. Böylelikle doğrudan söylediklerinizi hissetmelerini sağlamış oluyorsunuz. Fakat sunum yapılan alan çok büyük ve göz teması kurmak zor ise ara sıra omuzlarınızı seyircilerin oturduğu farklı bölgelere doğru yönlendirin ve onlarla aynı yönde olmaya gayret edin. Böylelikle mekanın her tarafından dinleyicilerle iletişime geçmiş olacaksınız.

Ses Tonunuzu Bulun

Bazen yalnızca ne söylediğiniz değil, bunu nasıl söylediğiniz de bir o kadar önemli oluyor. Çünkü seçtiğiniz kelimeler kadar bunu anlatırken kullandığınız ses tonunuz da sizi dinleyenleri etkileyebiliyor. Mesela monoton, düz bir ses tonu seyirciyi uyku moduna geçirip sizden koparırken, canlı ve dinamik bir ses tonu dinleyiciyi ilk dakikadan son saniyeye kadar size kilitliyor. Öyle ki, Eski İngiltere Başbakanı Margaret Thatcher’ın sesini daha güçlü ve etkili hale getirmek için kapsamlı bir ses eğitimi aldığı belirtiliyor. Siz de konuşmanız öncesi sesinizi takip ederek, konuşmadan bazı cümleleriniz üzerinde denemeler yapıp en isabetli konuşma tonunuzu bulabilirsiniz. Ayrıca kelimeleri kullanırken doğru anlarda, doğru yerlerde yapacağınız vurgular konuşmayı canlı tutmak açısından son derece önemli. Çünkü bu vurgular konuşmaya duygu ve tutku katıyor, bu da sizi diğerleri arasında fark edilir kılıyor.

Konuşma Hızınızı Belirleyin

Bizi izleyen insanların zamanını almamamız gerektiği hissi, konuşmalarımızdaki sorunun belki de kaynak noktası oluyor. Bu hisle sahneye çıkıyoruz ve söyleyeceklerimizi birbiriyle yarıştırıyoruz. Ama ne büyük hata! Aslında daha fazla zaman geçtikçe kendimize güvenimiz oturuyor ve varsa heyecan seviyemiz düşüyor, bu da rahat hareket etmemizi kolaylaştırıyor. İyi konuşmacıların çoğuna baktığımızda ise her bir cümleyi duraklatmakla kalmayıp, olabildiğince yavaş konuştuklarını görüyoruz. Bu esnada nefes almak için kendilerine zaman veriyorlar ve bir sonraki noktayı düşünüp konuşmalarına devam ediyorlar. Böylece kendilerini sakinleştirip, söylediklerinin anlaşılmasına fırsat vermiş oluyorlar. Siz de bunun için konuşmalarınızı bir telefon numarası verir gibi yavaşça ve zamana yayarak çeşitli konuşma pratikleri yapabilirsiniz.

Ne Kadar Büyük, O Kadar İyi (mi!)

Popüler kültürün senelerdir başrole konumlandırdığı geniş kalçalar akımı sessizce aramızdan ayrılmak yerine, her geçen yıl popülaritesini artırıyor. Peki, neden?

Derleyen Lara Akyel


Beyoncé


Jen Selter


Ashley Graham

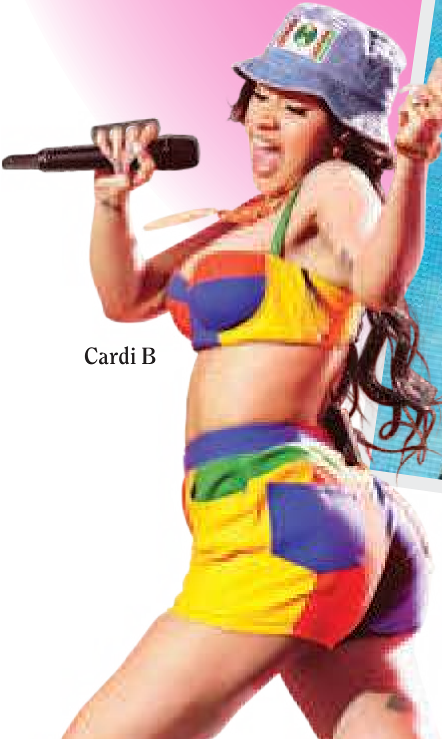

Serena Williams



Iggy Azalea


Sommer Ray


Shakira


Cardi B


Khloé Kardashian


Iskra Lawrence

Son zamanlarda sıkı kollar ve belirgin karın kasları dikkatleri kısa süreliğine üzerlerine çekse de, kalçaların sahneyi terk etmeye niyetli olduğunu söyleyemeyiz. KKW Beauty markasının parfüm şişesini, vücudunun kalıbını çıkararak tasarlayan Kim Kardashian'ın bu akımın önde gelen isimlerinden biri olduğu su götürmez gerçek olsa da bu mevzunun çıkış noktası 90'lara dayanıyor. Kalçaların ne kadar uzun süredir gündemde olduğunu anlatmak için Z kuşağının bu akım varken doğup büyüdüğüne dikkat çekmemiz yeterli olacak fakat gelin, bu işin en başına dönelim.

Nasıl Başladı?

90'larda tüm gözler dönemin önde gelen modelleri, özellikle de narin ve zarif fiziğiyle Kate Moss'tayken, Sir Mix-a-Lot 1992'de yayınladığı ve büyük kalçalı kadınlara methiyeler düzdüğü *Baby Got Back* şarkısıyla bu akımı tetikledi diyebiliriz. Hip-hop'un yükselişinin beslediği akımı, yeteneklerinin yanı sıra, büyük kalçalarıyla da dikkat çeken Jennifer Lopez ve Beyoncé gibi yıldızların da gündemde olması hepten coşturdu. 2014'e geldiğimizde Nicki Minaj, şarkısı *Anaconda*'nın klibini kalça figürleri üzerine kurgulamış, Meghan Trainor *All About That Bass* şarkısıyla kıvrımlı hatlarıyla gurur duyduğunu ilan etmişti. Instagram fitness influencer'ları "Belfie" akımıyla son derece dikkat çekici kalçalarını çekerek selfie'ye yeni bir soluk getirdiler. Bunların üzerine yıllar geçti fakat kalça hevesimiz geçemedi. Google'da bu yıl "Kalçayı büyüten ve dikleştiren egzersizler" geçtiğimiz yıldan iki kat fazla aratılmış. Görünen o ki, vazgeçmeye de niyetimiz yok...

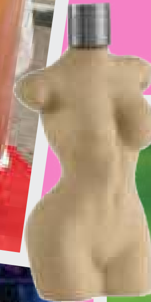
Why Sex Matters kitabının yazarı, ünlü Psikolog Bobbi Low; "İnsanların seksi bulduğu şeyler genellikle gençliği ve diriliği sembolize eder" diyor. Poponun bu denli popüler olmasının sebebini ise *Post-Butt: The Power of the Image* kitabının yazarı Melani De Luca şu şekilde açıklıyor; "Bu trend farklı vücut tiplerini dışlamaktansa onları kucaklıyor. Üstelik meme uçları gibi sansürlenmiyor." Zayıf, balık etli ya da kilolu; dolgun bir popo her vücut tipinde bulunabiliyor. Emily Ratajkowski de, Iskra Lawrence da kalçalarıyla dikkat çeken, vücut ölçüleri birbirinden çok farklı iki isim. Bu akımın dur durak bilmemesinin sebebi de tam olarak bu çeşitlilikten kaynaklanıyor zaten.

Para Kazandırıyor

Fitfluencer'lar en fazla beğeni alan, dolayısıyla da en fazla para kazandıran fotoğraflarda kalçalarının ön planda olduğunu öne sürüyor. Bu akımı başlatan isimlerin başında gelen Jen Selter, 12 milyon takipçisiyle paylaştığı fotoğrafları sayesinde yılda bir milyona yakın para kazanıyor. Pippa Middleton, ablası Kate Middleton'ın


Pippa Middleton


Emily Ratajkowski




Jennifer Lopez


Kim Kardashian


Meghan Trainor

S+C

S: Büyük kalçalara sahibim, hangi tip jean baha uygun?

C: Kalçalarınız büyükse, yüksek bel stretch jean'lere yönelmelisiniz. Bu tip pantolonlar üzerinize mükemmel şekilde oturarak kalçalarınızı dik gösterir. Yüksek bel modeller belinizi olduğundan ince göstererek dengeli görünüm elde etmenizi sağlar.

Konu kalça olduğunda, eğlenerek eşlik ettiğimiz şarkılardan bazıları...

Destiny's Child-***Bootylicious***, Ricky Martin-***Shake Your Bon Bon***, Sir Mix-a-Lot-***Baby Got Back***, The Black Eyed Peas-***My Humps***, Jason Derulo feat. Snoop Dogg-***Wiggle***, Meghan Trainor-***All About That Bass***

düğününde en az gelin kadar dikkatleri üzerine çeken, zarif hatlarını belli eden elbisesi sebebiyle bir süre gündemde kaldı ve sadece bir sene sonra yemek kitabını piyasaya sundu. Bir zamanlar striptiz kulübünde çalışan popüler rapçi Cardi B ise büyük kalçalarının ilk mesleğinde onun bilinirliğini artırdığını söylüyor. Hayat hikayesi televizyona taşınan ünlü şarkıcı, kıvrımlı hatlarının rap kariyerinde listelerde üst sıralara çıkmasında etkisi olduğunu düşünüyor. Kardashian'ların her iş girişimlerinden edindikleri kazançlar zaten dudak uçuklatacak cinsten. Her şeye rağmen, bu örnekler bizi özümüzden uzaklaştırmamalı. Birçoğumuzun, her vücut tipinin güzel olduğunu ve değişim için kendimizi hırpalamaktansa, doğal halimizi sevmenin bilincinde olduğumuz böyle bir dönemde, popüler kültür malzemesi haline getirilen "büyük popolar" ne çok ciddiye alınmalı, ne de görmezden gelinmeli. Kadınların nesneleştirilmesinin farklı bir formu olarak görülen bu konu senelerdir gündemde. *Body Respect* kitabının yazarı, Psikolog Linda Bacon; "Kadınların ne trendse, ona uyum sağlamak için kendilerinden ödün verememeleri önemli. Bu trendin zayıflamaya yönlendirmediğinin farkındayım fakat yine de bir standart belirliyor, sınırlar çiziyor. Vücudumuzu belli standartlara ve kalıplara sokmayı bırakmalıyız" diyor.

Vücudunuzu olduğu gibi seviyor ve genel geçer trendlerin hiçbir şey ifade etmediğinin zaten farkındaysanız fakat Kim Kardashian, Nicki Minaj gibi ekstrem örneklerin dışında, sıkı ve diri bir poponun estetik durduğunu da düşünüyorsanız, sizin için derlediğimiz egzersiz, poz ve bakım önerilerine göz atabilirsiniz.

Doğru Açı Önemli

Instagram'da 12 milyon takipçiye sahip, kalça egzersizleriyle tanınan Antrenör Amanda Elise Lee (*@amandaeliselee*); "Birçok fitfluencer kalçalarının büyük gözükmesi için pozlarını dikkatlice kurguluyor" diyor. İşte nasıl yapılacağına dair verdiği ipuçları;



"Sırtınızı dönün, kalçalarınızı dışa doğru çıkarın. Yüzünüzü kameraya doğru dönün. Kameraya yakın bacağınızı bir adım önde tutun."

"Karın kaslarını sıkı tutmak kalçalarınızın daha dolgun görünmesini sağlar."

"Açı olarak fotoğrafı daha aşağıdan çekerseniz, kalçalarınız olduğundan daha iri görünür."

"Parlak bir ışık ya da gün ışığı kıvrımlarınızı daha iyi gösterir. Efektif bir fotoğraf istiyorsanız, loş ışıktan kaçının."

S+C

S: Hangi bikini altı kalçalarımı daha büyük gösterir?

C: Yüksek bel Brezilya kesim bikini altları kesinlikle doğru tercih. Seçtiğiniz model kalçanızın ne kadarını açıkta bırakıyorsa, kalçalarınız o kadar büyük görünür.

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Güray Akar sıkı kalçalar için uygulanan işlemleri anlatıyor;

"Popo bölgesine sıcak ya da soğuk bir uygulama yapılamaz. Düzensiz yağ dokusunda çökme olabilir ve daha sonra geri dönüşü zor olan popo düşüklüğüne neden olabilir. Şok ses dalgaları herhangi bir ısı oluşturmadan tamamen ses odaklı olup kas ve bağ dokusuna etki ederken, düzensiz ve birbirinden kolayca ayrılabilecek olan yağ lipitlerinin de dağılmasını sağlar. Bağ dokunun artması ve kasların gelişimiyle birlikte, düzensiz yağların da uzaklaştırılması popoyu daha dik görünüme kavuşturur. Fizik tedavi uygulaması ile kas yoğunluğunda artış yaparak bağ dokunun kuvvetlenmesini sağlayan teknolojinin estetiğe uyarlanmış hali olan, yeni şok ses dalgaları teknolojisine sahip BTL X-Wave, popo dikleştirme üzerine spesifik olarak geliştirilmiş ve bu alanda FDA onaylı tek sistem. Bir diğer efektif uygulama ise popoyu dikleştirerek eski formuna döndüren Shock-Wave teknolojisi. Yaşın ilerlemesi veya kilo kaybıyla meydana gelen kolajen azalması poponun formunu kaybetmesine neden olabiliyor. Bu teknoloji kas ve bağ doku oluşumunu sağlayarak üç haftada ameliyatsız popo dikleştirmeye ve selülit tedavisine olanak sağlıyor."

Güzellik Editörümüz Öneriyor


FRANK BODY

Frank Body Coffee Scrub, içeriğindeki partiküllerle cildi ölü derilerden arındırarak, teninizin daha pürüzsüz ve parlak görünmesini sağlıyor.


AVON

Avon Tissue Oil, çatlak oluşumunu önlemek için cildi faydalı yağlarla nemlendiriyor.


ELANCYL

Elancyl Slim Masaj Aleti kan dolaşımını hızlandırarak selülitli görünümle mücadele ediyor.

Forma Girin

Wellness Influencer'ı Remi Ishızuka *(@rrayyme)* forma girmenizi sağlayacak bu basit egzersizin kalçalarınızda harikalar yaratacağını iddia ediyor.



Pilates bandını dizinizin biraz yukarısına yerleştirin ve sırt üstü uzanın. Dizlerinizi kırın ve ayaklarınızı kalçalarınıza doğru yaklaştırın. İki yanınıza uzattığınız elleriniz topuklarınıza yakın dursun.



Ayaklarınızdan güç alarak bedeninizi yavaşça yerden kaldırırken, bacaklarınızı da iki yana doğru esnetin. En üst noktaya ulaştığınızda birkaç saniye bekleyin ve başlangıç pozisyonuna dönün. Sekiz kez tekrar edin, üç sete tamamlayın. Haftada üç kez uygulayın.

S+C

S: "Dead Butt" nedir?

C: "İşiniz gereği uzun saatler oturuyorsanız, kalçanızdaki kaslar formunu kaybedebilir" diyor Antrenör Kelsey Walls. Bu da, antrenmanlarda ciddi sakatlanmalara yol açabilir. Hareketsiz kalmanız sebebiyle eski formunu yitiren popoya İngilizce "dead butt" deniyor. Gün içerisinde daha fazla hareket ederek, bölgedeki kaslarınızı uyandırabilirsiniz.



Can Dostlarımızı Koruyalım

Avukat Begüm Giray, hayvan haklarını konusunda neler yapabileceğimizi kaleme aldı.

Geçtiğimiz aylarda kuyruğu ve patileri kesilmiş halde bulunan ve tüm çabalara rağmen kurtarılamayan yavru köpeği hatırlarsınız. Ne yazık ki ülkemizde her gün bu ve bunun gibi nice acı ve vahşet dolu olaylar yaşıyoruz. Akla ve vicdana sahip olma yetisiyle diğer canlılardan üstün tutulan insanlığın, nasıl bir akıl tutulması geçirdiğine; cani işkenceler yapabildiğine dehşet içinde şahit oluyoruz. Tek evrende aynı havayı soluyup aynı kaynakları tükettiğimiz hayvanlarla beraber yaşam döngüsünün bir parçası olduğumuzu anlamak ne zaman bu denli imkansızlaştı? Ve biz dünyanın kendimizden ibaret olduğunu sanarken; toprağın, ağacın, balığın da yaşama hakkı sahibi canlılar olduğunu nasıl unuttuk?

FOTOĞRAF: CHRIS CLINTON



Gelin, içinde bulunduğumuz bilinçsizliği aydınlatalım; can dostlarımızın hakları nedir, onları üstün olduğumuz insanlık vasıflarımızla nasıl daha iyi koruruz; aydınlanalım. Elbette her ülkede olduğu gibi, bizim hukukumuzda da hayvan haklarını korumak adına düzenlemeler bulunuyor. Ancak mevcut mevzuat ve uygulamalar dahilinde, sahipsiz hayvanların kurban edilişlerine sessiz kalındığı veya sahipli hayvanların bir "can" değil "mal" olarak nitelendirildiği dikkate alındığında, bahsettiğim aydınlanmayı yaşamak pek de mümkün olmuyor ne yazık ki.

Anayasamız; herkesin yaşama, maddi ve manevi varlığını koruma ve geliştirme hakkına sahip olduğuna ve vücut bütünlüğümüze dokunulamayacağına, işkence ve eziyete tabi tutulamayacağımıza yer verir. Bizler, toplumun bireyleri olarak devletin temel amaç ve görevleri kapsamında korunurken, can dostlarımız da bu güvencelere 5199 Sayılı "Hayvanları Koruma Kanunu" kapsamında sahiptirler. Nitekim ilgili mevzuata aykırı davranışlarda bulunanlara; özellikle 14. madde altında düzenlenen yasakları ihlal edenlere yalnızca idari para cezası verilmesi öngörülüyor; yani ne bir hapis cezası ne de sabıkaya işlenme durumu söz konusu. Dolayısıyla ilgili kanunun pek de caydırıcı etkisi olduğundan bahsedemeyiz.

Diyelim; sokakta yürürken bir hayvana kasıtlı olarak kötü davranıldığını fark ettiniz. Duruma müdahale ederken başvuracağınız kurum ve izlenecek yolun belirlenmesinde, şiddet mağduru hayvanın sahipli olup olmadığı önem teşkil eder. Zira sahipli hayvanlar Türk Ceza Kanunu'nun 151. maddesi uyarınca bir kimseye ait "mal" niteliğinde sayıldığından; öldürülmeleri, işe yaramayacak hale getirilmeleri veya değerinin azalmasına neden olunması halinde "mala zarar verme" suçunun işlendiği gerekçesiyle savcılığa suç duyurusunda bulunulur ve suç işleyen kimseler hakkında 4 ay ila 2 yıl arasında hapis cezası istemiyle ceza davası açılabilir.

Suç sabit görüldüğü takdirde sabıka kaydına işlenir ve failler hakkında ayrıca maddi ve manevi tazminat davası açılması mümkün olur. Sokak hayvanlarının ise "eşya" kadar dahi değeri olmadığı düşünülecek ki; onlara zarar verenler Türk Ceza Kanunu kapsamında dahi yargılanamazlar. Daha açık bir ifadeyle canilikleri kanunlarımız nezdinde bir "suç" niteliği teşkil etmemekle beraber, "kabahat" olmanın ötesine geçememektedir. Dolayısıyla bu kabahatli kişilerin yarattığı vahşet senaryoları, cüzi para cezaları karşılığında kapanmakta, yaptıkları da hiçbir suç kaydı edinmeksizin yanlarına kalmaktadır. Dolayısıyla sokağın bir kenarında minicik bir kediyi kıstırmış, ayağıyla tekmeleyen birini görmemiz halinde savcılığa suç duyurusunda bulunmak, zaman kaybından başka bir işe yaramayacaktır; bu durumda 5199 Sayılı Kanun kapsamında o bölgedeki Orman Su İşleri Müdürlüğü veya Kaymakamlığa giderek şikayette bulunmamız gerekmektedir.

Şikayette bulunurken; yetkili kurumlara bizzat gitmek yerine ihbar hatları veya elektronik posta adreslerinden de yararlanabilirsiniz. (0312) 207 50 50 numaralı hattı aramanız veya *hayvanhaklari@ormansu.gov.tr* adresine e-posta atmanız, hızlı bir çözüm sağlayabilir.

Nitekim gerek savcılığa suç duyurusu yaparken, gerekse Orman Su İşleri Müdürlüğü veya Kaymakamlığa şikayette bulunurken dilekçe vermemiz yeterli olmayacaktır. Muhakkak başvurumuza konu olaya dair fotoğraf, video, tanık, otopsi raporu, gazete küpürü gibi yazılı organ basımlarını ekleyin. Unutmamalıyız ki iddiamızı kanıtlamak bize düşer, bunu da ancak ilgili makamlara olabildiğince çok konuyla ilgili delil sunarak gerçekleştirebiliriz.

Dilerim yalnızca kendimiz ile ilgili geliştirdiğimiz farkındalığımız haricinde çevremizde olan bitene yönelik algılarımız açılsın, duyarlılığımız artsın. Daha yaşanılabilir bir dünyanın, insanların yanı sıra çevrenin her parçasını sevip koruyarak mümkün olduğunu unutmayalım. Çocuklarımız bir köpeğin başını okşamak istediğinde onlara korkularımız yerine hayvan sevgisi ve çevre bilincini aşılayalım. Yaşamın açan çiçekle, koşan köpekle ve içimizde yeşerttiğimiz sevgiyle güzelleştiğini aklımızdan çıkarmayalım. ■



Avukat Begüm Giray

Dünyanın kendimizden ibaret olduğunu sanarken; toprağın, ağacın, balığın da yaşama hakkı sahibi canlılar olduğunu nasıl unuttuk?

AGORAFOBİ İLE YAŞAMAK...

Evden çıktınız, sabah saatlerinde oldukça kalabalık olan metroya bindiniz, işyerinizin içinde bulunduğu plazaya girdiniz, ofis katına çıktınız ve yaklaşık 50 arkadaşınızla birlikte çalışmaya koyuldunuz. Sizin için son derece sıradan olan günün bu ilk saatlerinin, bazıları için neredeyse Everest Dağı'na tırmanmak kadar korkutucu olduğunu biliyor muydunuz? Onlar evlerinin güvenli ortamı dışında olmaya tahammül edemeyen agorafobik'ler ve ilginç hikayeleri yazımızda.

Elif Nazlı Duran

"Fiziksel Sorunum Yoktu Ama Bir Yıl Yataktan Çıkamadım"

FOTOĞRAF: DANIELVFUNG/ISTOCK.COM

Korkmak ve kaçmak insanoğlunun binlerce yıldır soyunu sürdürmesini sağlayan önemli faktörlerden biri. Herhangi bir tehlikenin varlığını hissedince bedenimiz kolayca kaçmamız için bize yardımcı olmak için her şeyi yapıyor: Adrenalin pompalayıp bizi daha güçlü kılıyor, kalp atışlarımız hızlanıyor hatta fazla yüklerden kurtulmak için boşaltım sistemimiz bile çalışıyor! Ancak ne var ki, alarm bazen yanlış olabiliyor. Yani ortada gerçek bir tehlike yokken sanki varmışçasına kişiler tüm bu semptomları yaşayabiliyorlar. Bu durumlara bir örnek de agorafobi. Genellikle kalabalık yerlerde, kendini kapana kısılmış gibi hisseden agorafobikler panikliyor, fiziksel sorunlar yaşıyor sonunda da tüm bunları bir daha deneyimlememek için kalabalık yerlerde bulunmaktan kaçınıyorlar. Agorafobi de bir tür panik bozukluk. Ancak panik ataktan farkı sadece alışveriş merkezi, toplu taşıma araçları, uçaklar gibi kalabalık ortamlarda ortaya çıkması. Oysa panik atak hastaları, atakları evde yalnızken de yaşayabiliyor hatta içlerinden bazıları, kalabalık ortamlarda kendilerini daha iyi hissettiklerini, olumsuz düşüncelerden daha kolay uzaklaştıklarını anlatıyor.

Peki, agorafobikler tam olarak neler yaşıyor, sorun ne şekilde ortaya çıkıyor ve ondan nasıl kurtuluyorlar? Bu soruların yanıtıysa, agorafobiyi gerçekten tecrübe edenlerin hikayelerinde gizli.

"Yaklaşık Bir Yıl Yatak Odamdan Çıkmadan Yaşadım"

"Bazı tuhaflıklar yaşadığıma dair ilk anılarım 19 yaşıma rastlıyor. Üniversitedeydim ve bir çocuktan fena halde hoşlanıyordum. Sabah onu, sınıfın güzel kızlarından birisiyle oldukça samimi halde gördüm. Nefesim tıkandı, göğsüm sıkıştı. Ellerim karıncalanıyor, ayaklarıma sanki iğneler batıyordu. Biraz temiz hava almak için kantinden dışarıya çıktım; bahçede, tutunduğum ağacın kenarında, bayılmışım..." Okurumuz, Eda Şengüler yakasını daha çok uzun yıllar bırakmayacak olan panik atak ve agorafobiyle olan ilk anısını bu sözlerle hatırlıyor ve devam ediyor. "O gün beni apar topar hastaneye götürdüler. Bir şeyim yoktu... Ama birkaç ay sonra bu kez de alışveriş merkezinde gezerken bayıldım. Doktora başvuru, sorun bulunamaması, tekrar bayılma; kısırdöngü belirli aralıklar sürüyor ve sosyal hayatım bundan fena şekilde etkileniyordu. Artık arkadaşlarımla buluşmalarım için favori mekanlarım evler haline gelmişti. Bir yandan da, diğer sorunum daha vardı. Kusmaktan, özellikle de insanların önünde kusmaktan müthiş korkuyordum. Sonradan bunun da emetofobi olarak adlandırıldığını öğrendim."

Eda, tam olarak iyileşemeden, sadece kendisini kendi oluşturduğu yöntemlerle -kalabalık yerlerden kaçınma, evine çok yakın bankada iş bulma ve benzeri- koruyarak hayatına devam etmiş. Bu arada evlenmiş hatta hamile kalmış. Ancak hamileliğinin beşinci ayında iş yerinde yine bayılmış, her şey çok daha

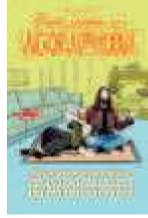
Agorafobi Nedir?

Agorafobi, "agora" yani meydan ile "fobi" yani korku kelimelerinin birleşiminden oluşuyor. Türkçe literatürde "alan korkusu" olarak da geçiyor. Agorafobiyi kısaca; kişinin panik ya da yoğun korku duymasına neden olan ortam ve mekanlardan kaçınması olarak tanımlamak mümkün. Bu kişiler, özellikle kolayca kaçamayacaklarını, yardıma (genellikle tıbbi yardım) ulaşamayacaklarını düşündükleri yerlerde bulunmak istemiyorlar. Kalabalık alışveriş merkezleri, sinema salonları, konser verilen alanlar, toplu taşıma araçları onlar için kaçınılması gereken yerlerin en başında geliyor. "Herhangi bir sağlık sorunu yaşadığımda buradan kaçamazsam, ne olur" sorusu genellikle panik halini tetikleyen ilk unsur oluyor. Korku hissi, vücutta, kalp atışlarının hızlanması, baş dönmesi gibi fiziksel bazı belirtilere yol açıyor. Bu belirtiler korku hissinin daha yoğun hale gelmesine yol açıyor ve böylece kısır döngü başlıyor. Kişiler, bu tecrübeyi bir daha yaşamamak için her türlü önlemi almaya başlıyor ve güvenli buldukları alanların dışına çıkmıyor. Uzmanlar genellikle panik atakla birlikte görülen agorafobinin tamamen tedavi edilebilir bir hastalık olduğunu, tedavi de genellikle ilaç ve terapilerin birlikte kullanıldığını hatırlatıyorlar.

kötü gitmeye başlamış. Artık asla evden çıkamıyor, işe, markete bile gidemiyormuş. "Doğum yaptım; doğumumla birlikte sorunlarımın da hafifleyeceğini, kabus gibi geçen dört ayın geride kalacağını umuyordum. Ne kadar da yanılmışım! Bu kez yatak odasından salona (çoğu kez bebek tebriki için gelen misafirlerle dolu oluyordu) geçemez oldum. Evde yalnız kalamıyordum, annem bize yerleşmişti. Durum yaklaşık bir yıl boyunca devam etti, yatağın içinde yaşadım. Başlarda bebeğe bağlıyorduk ama bir süre sonra ciddi sorunum olduğunu, bunun büyük ihtimalle psikolojik kökenlere dayandığını hepimiz anladık. Psikolog ve psikiyatristler arasındaki yolculuğum işte böyle başladı. Sonunda, içlerinden biri bende güven telkin etti, onunla bağ kurabildim ve teşhisim kondu: Bende agorafobi vardı. Teşhis konunca tedavi de başladı. Hem ilaç kullanıyor hem de psikoterapi görüyordum. Ancak üzerinden 10 yıl geçmesine rağmen bunlar hiçbir zaman hastalığımı tam olarak ortadan kaldırmadı. Sadece atakların arasında geçen süre -zaman zaman 18 aya varacak şekilde- uzadı. Yine de herhangi olumsuz durumda, örneğin eşimle yaşadığım sorunlarda atak yaşıyordum. Değişense, bunlarla nasıl baş edeceğimi artık iyice öğrenmiş olmam."

Konu İlginizi mi Çekti?

Öyleyse Bu Filmi Seyredin: Fear, Love and Agoraphobia



28 yaşında, halen annesiyle yaşayan agorafobik Chet'in hikayesini anlatan Fear, Love and Agoraphobia (Korku, Aşk ve Agorafobi) 2017 yılında tam 21 tane önemli sinema ödülü alarak önemli bir rekora imza atmış, oldukça iyi bir film. Özellikle agorafobi konusu ilginizi çektiyse, IMDB puanı 8 olan ve başrollerinde Dustin Coffey ile Linda Burzynski'nin yer aldığı filmi izlemelisiniz.

"En Sevdiğim Ada Artık Benim İçin Hapishaneydi!"

Şu anda 35 yaşında olan, grafik tasarımcı Melek A.'nın sorunlarıysa bundan beş yıl önce başlamış. "Bana hayatta en çok sevdiğin şey nedir" diye sorsalar, kesinlikle seyahat etmek diye yanıtlardım. Eşimle üniversiteyi bitirdikten hemen sonra evlendik. Ve her zaman yeni yerleri görmek en büyük tutkumuz oldu. Bütçemiz kısıtlı bile olsa, pansiyonlarda, konukevlerinde kalır, mutlaka her sene dört, beş kez seyahate çıkar, yeni yerler görürdük. Bu kural, oğlumuz doğduktan sonra da bozulmadı. O daha altı aylıkken tekrar başlamıştık yolculuklarımıza... Yaz mevsimi içinse bir kuralımız vardı. Her yıl bir tatili daha önce hiç görmediğimiz bir yerde yapar, ikinci hakkımızı ise Bozcaada için harcardık. Adayı, havasını, denizini çok seviyorduk."

Melek, eşi ve oğlu o yıl da, kuralı bozmamış ve çok sevdikleri adada yer alan bir çiftlikte yerlerini ayırtmışlar. "Yola gece çıktık. Yolda içimin karardığını hissettim. Trafik kazası geçirirsek neler olur, bizi nereye kaldırırlar diye düşünüyordum. Depresif duygular içindeydim. Adaya vardık, çiftliğin odaları gözüme çok küçük ve basık



göründü. Oldukça sıkıntılı bir şekilde uyumaya çalıştım. Keyfimizi bozmamak için, eşime ve oğluma hiçbir şey belli etmemeye çalıştım."

Sabah kendisini biraz daha iyi hisseden, plajdaki saatleri de çok önemli sorun yaşamadan geçiren Melek,



ÜNLÜ AGORAFOBİKLER

Emma Stone: Canlandırdığı güçlü kadın karakterle tanınan Emma Stone'un çocukluğu, anksiyete ve agorafobi ataklarıyla geçmiş. 8 yaşında üst düzey agorafobi teşhisi konan Stone, 10 yaşına kadar tedavi görmüş.

Kim Basinger: En ünlü agorafobiklerden birisi olan Basinger, ilk ataklarını 20'li yaşlarında geçirmiş. Ve uzun yıllar bu sorunla uğraşmış. Yıldız yaşadıklarını, 2001 HBO'da yayınlanan bir belgeselde anlatmaktan da çekinmemiş.

Macaulay Culkin: Çocukluğunun büyük kısmını çalışarak geçiren ünlü aktör, kazandığı paranın tamamının babası tarafından harcanması nedeniyle büyük travmalar yaşamış. Bunda hastalığının önemli payı olduğunun altını çiziyor.



akşam yemeği için gittikleri ada merkezinde, şimdi hatırlamak bile istemediği şeyler yaşamış. "Denizde uzun vakit geçirdikten sonra tekrar otele geldik. Üzerimizi değiştirdik ve akşam yemeği için adanın merkezine indik. Merkez çok kalabalıktı, hava sıcaktı. Restoranın masaları çok sıkışık geldi. Kendimi oraya kısılmış gibi hissettim. Sonra o kapana kısılmışlık hissi kısa sürede büyüdü ve beni müthiş bir panik sardı. Titriyor, kendimde ayağa kalkacak gücü bile bulamıyordum. Apar topar otele döndük ama odada duramıyordum. Sonunda nefessiz kaldım. Kalp krizi geçirdiğimden emindim. Beni sağlık merkezine götürdüler; bazı ilaçlar kısa süreliğine beni yatıştırdı ama kelimenin tam anlamıyla sabahı sabah ettim. Tek isteğim şehre, güvenli ve sakin bir hastaneye sığınmaktı."

Ertesi gün, ailece İstanbul'a geri dönmüşler ve böylece hastane süreci başlamış. Önce fiziksel sorunlar araştırılmış. Ancak Melek bu sırada, evden çıkamayacak haldeymiş. "Kendimi rahat hissettiğim tek yer, yatağımdı. Örtünün altına sığınıyordum. Sokağa çıkmak, yaşamımı sürdürmek için gereken şeyleri yapmak benim için neredeyse imkansızdı. Ve imkansız olarak kalacak gibi görüyor, hayatım sonlanmış gibi hissediyordum. Neyse ki bir yakınımın önerisiyle başvurduğumuz psikiyatrist toparlanmamı sağladı. Acil olarak ilaç tedavisine başladık bunu da terapi seansları takip etti."

Melek A., tedavi sürecinde kendisine en faydalı olan şeylerden birinin de korkularının üzerine gitmek olduğunu anlatıyor. "İşe önce evimize en yakın alışveriş merkezine giderek başladım. Belki size komik gelecek ama ilk gün sadece girdim ve çıktım. İkinci gün 10 dakika, üçüncü gün yarım saat darken, süreyi artırdım. Bu sinemaya gitmek, metroya binmek gibi aşamalar izledi. Şimdi mi? İlk atağın üzerinden beş yıl geçti ve ben kendimi dünyada bu ataklara en uzak kişi olarak hissediyorum. Çünkü ne olduğunu, aslında her şeyim kafamda olduğunu biliyorum. Ve son olarak 'Bozcaada bu yaz da harikaydı" diyorum."■

Barbara Streisand: Barbara Streisand, agorafobinin farklı bir türünü yaşamış. Sahnede binlerce kişinin önünde olmaktan çekinmeyen şarkıcı, küçük toplulukların olduğu ortamlarda panik yaşıyormuş.

Woody Allen: Fobiler söz konusu olduğunda akla gelen ilk isim kesinlikle Woody Allen. Allen kalabalıkların yanı sıra köpeklerden, çocuklardan, böceklerden ve parlak renklerden de korkuyor.

Miranda Hart: Kendini bildi bileli anksiyete sorunları yaşadığını anlatan İngiliz komedyen, uzun yıllar agorafobiyle baş etmeye çalışmış. Hart, terapiyle bunun üstesinden geldiğini sözlerine ekliyor.


yaz
sonuna
özel
Ateşli
Öneriler
seks
&
ilişkiler
FOTOĞRAF: HOXTON/PAUL BRADBURY/GETTYIMAGESTURKEY, NICK ONKEN

Temiz hava, bol güneş ve sahilde salınan seksi vücutlar... Yazın son ve en sıcak günlerinin gelip çatmasıyla cinsel enerjiniz de en yüksek seviyeye ulaşmış durumda. Tüm bunların nedeniyse D vitamini. Harvard Tıp Fakültesi'nden Uzman Dr. Ash Nadkarni, "Güneş ışığına maruz kalmak serotonin seviyesinin artmasına; artan serotonin seviyesi de daha yoğun cinsel uyarılmaya neden olur. Yükselen doğurganlık hormonları libidoyu harekete geçirir" diyor.

Vücutta yaşanan bu hormonal değişimin yanı sıra bazıları için ter kokusu da karşı cinsi çekici kılan etkenlerden biri olabiliyor!

İçgüdülerinizi bastırmanıza gerek yok. Uzmanlar ister güneşin altında, ister klimalı odanızın konforunda uygulayabileceğiniz seks tavsiyeleriyle karşınızda.

Derleyen Reyhan Güneş

Adrenalin seviyesini yükseltmeye hazırsanız başlıyoruz!

1. Klinik Psikolog ve Seks ve İlişki Uzmanı Dr. Megan Fleming, solo seks anlarında daha yoğun duygular hissetmek için hayal gücünüzü ve beş duyunuzu devreye sokmanızı tavsiye ediyor.

2. Paslanmaz çelik, cam veya buzdolabına koymaya uygun herhangi bir materyalden yapılmış vibratörünüzü daha erotik duygular uyandırmak için 10 dakika kadar buzdolabında bekletin.

3. *Making It Hot: Sex Tips From The Curvy Girl Playbook* kitabının yazarı Chrystal Bougon, duş aldıktan sonra kurulanmak yerine üzerinize beyaz tişört giymenizi ve soluğu partnerinizin yanında almanızı tavsiye ediyor.

4. İlişki Terapisti ve *Dating And Mating In A Techno-Driven World* kitabının yazarı Rachel Hoffman, iş çıkışı trafiğine yakalanan partnerinizi kapıdan girer girmez soymanızı ve en yakın koltuğa atmanızı öneriyor.

5. Evde çiçekleri sularken veya yemek yaparken yani günün sıradan denilebilecek herhangi bir anında üzerinize en seksi çamaşırlarınızı giyin. Kısa süre sonra gözlerini sizden alamayacağına ve bu seksi oyuna dahil olacağını garanti ediyoruz.

6. Klinik Psikolog Lonnie Barbach, aloe vera veya masaj yağıyla ona masaj yapmanızı öneriyor. Günün stresinden arındığında sizi de mutlu edecektir.

7. Ellerinizin gücünü hafife almayın. Ön sevişme esnasında parmaklarınızı vücudunda gezdirmek bile onu ne kadar arzuladığınızı hissetmesini sağlayacaktır.

8. Seks ve İlişki Terapisti Laura Berman, deniz kenarında kalabalıklardan uzaklaşarak kendinize sakin bir koy bulmanızı ve bu koyda çıplak yüzmenizi öneriyor. Dış mekanda yer alan duşlarda birlikte yıkanarak yazın en seksi anlarına imza atabilirsiniz.

9. Kamp kurmak için şehirden uzaklaştığınızda gece hiçbir ışık kullanmadan yakınlaşın. El yordamıyla size ulaşıp nefesinizi hissettiğinde birbirinizin vücuduna yeniden keşfe çıkabilirsiniz.

10. Vücudunuzun erojen bölgelerine Hindistan cevizi yağı gibi yenilebilir yağlardan dökün.

11. Sıcaklar yüzünden yerinizden bile kalkamayacak gibi hissettiğiniz anlarda seks ateşini söndürmeniz gerekmiyor. Böyle anlar için en ideali kaşık pozisyonu.

12. Evde geçen tatil günleri için daha önce birlikte olmadığınız odaların veya bölümlerin listesini yapın. Listede attığınız her tik eğlencenin dozunu daha da artıracaktır.

COSMO'DAN UNUTULMAZ SEKS ÖNERİLERİ

"Normal şartlar altında partnerinizle yakınlaştığınız anlarda müzik dinliyorsanız bu defa yalnızca kendi sesinize şans verin. Yağmur, okyanus veya kuş sesi gibi doğa sesleri de tutku dolu anlar yaratabilir." - Nisan 1984

ÖZGÜVENİNİZİ ARTIRMANIN YOLLARI



- *The Intimacy Solution: Life Lessons In Sex And Love* kitabının yazarı Uzman Doktor Erika Schwartz, çıplakken daha özgüvenli hissetmek için geçmişte bu hissi yaşadığınız bir ana dönüp o duyguyu yeniden zihninizde canlandırmanızı öneriyor.
- Kıyafetlerinizin büyük çoğunluğundan kurtulduğunuz bu ılık günlerde saçlarınızı da özgür bırakın ve parmaklarınızı aralarında yavaş hareketlerle gezdirin.
- Fiziksel anlamda yaptığınız en zorlayıcı işleri düşünün (10k koşmayı başardığınız o ilk günü veya dans ederken kimseyi umursamadığınız o ruh halini.) Bu başarıları düşünmek iç dünyanızdan yola çıkarak bütünsel özgüveninizin artmasına yardımcı olabilir.
- Size kendinizi seksi hissettiren bir aksesuar bulun ve üzerinize başka hiçbir şey giymeden bir süre yalnızca bu aksesuarla durun. Aynada kendinizi bu şekilde görmek işe yarayacaktır.
- Evde yalnız olduğunuz bir günde sadece kendiniz için bir fotoğraf çekimi gerçekleştirin.

İlişki Raporu

ÜNLÜLERİN AŞK HAYATLARI MERCEK ALTINDA.







1

Harry Styles-Camille Row

Harry Styles ilk solo albümünün turnesinin ardından şimdi de bir yıldır birlikte olduğu Camille Rowe ile ayrılık haberleriyle gündemde. Birlikteliklerini gizli yaşayan çiftin ayrılıkları da sessiz oldu.

3

Elle Fanning-Max Minghella

Elle Fanning ve *The Handmaid's Tale* dizisinin yakışıklısı Max Minghella Londra'da el ele görüntülendi. Çift henüz ilişkileri hakkında açıklama yapmasa da haberin kalp atışlarımızı hızlandırdığı bir gerçek.

2

Wladimir Kličko-Hayden Panettiere

Yunanistan tatilinde görüntülenmelerinin üzerinden yalnızca bir ay geçmişti ki Hayden Panettiere ve Wladimir Kličko çifti ayrıldıklarını duyurdu. Henüz 19 yaşındayken Klitschko ile tanışan ve birbirlerine ilk görüşte aşık olduklarını söyleyen ikili, kızları Kaya'yı 2014 yılında kucaklarına almıştı.





4

Jason Momoa-Lisa Bonet

Günümüzün en seksi erkekleri listesinde ilk sıralarda yer alan Jason Momoa, geçtiğimiz Ekim ayında evlendiği Lisa Bonet'ye çocukluk yıllarından beri aşık olduğunu açıkladı. "Sekiz yaşındayken onu televizyonda gördüm ve anneme günün birinde onunla evlenmek istiyorum dedim" açıklamasını yapan Momoa'ya hayranlığımız bir kat daha arttı.



MURAT BOZ-ASLI ENVER

Hayranları tarafından dört gözle barışmaları beklenen Murat Boz ve Aslı Enver'in yaklaşık beş ay önce biten ilişkilerini yeniden gözden geçirdiği iddia edildi. Bu sürecin nasıl sonlanacağını bekleyip göreceğiz.

HAZIRLAYAN: REYHAN GÜNEŞ,
FOTOĞRAFLAR: PICTURE-ALLIANCE.COM, SABAH FOTOĞRAF ARŞİVİ.

Alyansınız Kelepçeniz Olmasın

İlk kitabı *Türk Medeni Cezaevi* ile dikkatleri üzerine çeken yazar Dilek Türkmen, ilişkilerde ve evliliklerde yaşananları hem cesur hem samimi bir dille kaleme alıyor.



Evliliklerde yaşanan sorunlarda, suç neden hep karşı tarafta veya üçüncü kişilerde aranır? Mutsuz bir ilişki neden kader sayılır? Umutla kurulan yuvalar, nasıl bir cezaevine dönüşür? Dilek Türkmen'in yazarlık serüvenine adım attığı kitabı *Türk Medeni Cezaevi*, bu sorulara yanıtlar arıyor, ilişkilerinizde karşılaştığınız sorunlarda yalnız olmadığınızı hatırlatıyor. Türkmen ile hayatın ona getirdiklerini, yaşadıklarından öğrendiklerini ve tüm samimiyetiyle kaleme aldığı kitabını konuştuk.

Kitabınız *Türk Medeni Cezaevi*'nde evlilik kurumunu mercek altına alıyorsunuz. Kitabınızı yazmaya nasıl karar verdiniz?

Milyonlarca insanın, zorluklara rağmen hangi sebeplerle evlilik kurumunun içerisinde bulunmayı tercih ettiğini ve evliliği neden bir amaç haline getirdiklerini merak ettim ve araştırmaya başladım. Araştırdıkça gördüm ki; evlilik doğru insanlar bir araya geldiğinde keyifli, gelmediğinde ise cezaevine dönüşen bir kurum. Öğrendiğim bilgilerle duygularımı birleştirip, okuyucularla buluşturmaya karar verdim ve kitabımı yazdım.



Sosyal medyanın evlilikler üzerindeki etkilerini nasıl yorumluyorsunuz?

Sosyal medya hesaplarının bireyin hem aynası hem de modern çağdaki kartviziti olduğunu düşünüyorum. Ayrıca bu ağları nasıl kullandığımızın ihtiyaçlarımız ve arayışlarımızla doğru orantılı olduğuna inanıyorum. Bazen evliliğin ilk adımı bazen de ilişkinin bitmesine sebep olabilen sosyal medya, evliliğe renk katıp mutluluğun yansıması da olabiliyor. Temeli sağlam olmayan evliliklerin sınavı olup, mutsuz bir evliliğin tiyatro sahnesi de. Evlenerek 'biz' olmayı seçen çiftlerin sosyal medya hesaplarının da birleşerek 'biz' olmasının bu konudaki sorunları azaltacağına inanıyorum.

Kitabınızda evlilik sözleşmesinin gerekliliğinden bahsetmişsiniz. Bunun sebepleri nedir? Sizce bu akit toplumumuzda neden çok yaygın değil?

Çünkü bu konuda önyargılı yaklaşıyoruz. Evlilik sözleşmesini güvensizlik ifadesi olarak görüyoruz. Durum böyle olunca çiftlerden birisi evlilik sözleşmesi istediğinde, diğeri bu isteği gurur meselesi haline getirebiliyor. Hâlbuki dünya değişiyor, hayatlar değişiyor, düşünceler, ihtiyaçlar değişiyor, aynada gördüğümüz kişi bile değişiyor. Değişim gibi bir gerçek varken önlem alınmamasını ben çok hayalci bir tutum olarak görüyorum. Değişim varsa tedbir doğaldır. Evlilik; sevgiyi, uyumu, niyeti, istekleri iyi değerlendirip, alacağımız tedbirlerle çıkmamız gereken bir yol bence. Evlilikten ne beklediğimizi özgüvenli ve şeffaf şekilde partnerimizle paylaşmak ve partnerimizin de bizimle paylaşabilmesini doğal karşılamak ilişkide güvensizliğin değil güvenin var olduğunun göstergesidir.

Evliliklere müdahil olan üçüncü kişilerden bahsetmişsiniz. Bu durumun boşanmaların artışına etkisini nasıl yorumluyorsunuz?

Türkiye'de kadınların aldatma nedeniyle boşanma oranı yüzde 32,2 iken erkeklerin ise yüzde 8,7. Bu oranı çoğunlukla, sosyal ve ekonomik açıdan eşit olan eşlerin oluşturduğunu düşünüyorum. Çünkü onların yaşamları, beraber olsalar da, ayrılsalar da dengede kalıyor. Bu güvenle de, kendilerine yapılan bu haksızlığı sineye çekmiyorlar.
Bunun yanında, aldatılsa da, mutsuzluktan sancılar çekseler de boşanmaya dirençli ciddi bir kesim olduğu da gözle görünen bir gerçek.
Bu kesim (istisnalar dışında), uyumsuz olduğunu düşündüğü evliliğini sonlandırmak yerine, eşini aldatarak, eksik bulduklarını üçüncü kişiyle tamamlamaya çalışıyor. Bu sadakatsizliğine de eşine yakalanana kadar da devam ediyor, belki yakalandıktan sonra da... Aldatılan eş kendisini maddi-manevi güçsüz hissediyorsa üç maymunu oynayıp evliliği sürdürmeyi seçebiliyor. Defalarca aldatılmasına rağmen, malı, mülkü, sosyal statüyü başkasına kaptırmamak için mutsuzluğa direnen eşler de var. Ve hatta bu eşlerden bazıları boşanmamak için eşlerini, çocuklarla, işleriyle, mal, mülkle tehdit edip, psikolojik şiddet uygulayabiliyorlar.
Yani üçüncü kişilerin boşanma artışına etkisinin, eşlerin sosyo-ekonomik gücüyle doğru orantılı olduğunu düşünüyorum.

Gördükleri olumsuzluklar sebebiyle evliliğe cesaret edemeyen gençlere neler söylemek istersiniz?

Yaşadığımız sürece birçok konuda olumsuzluklarla karşılaşabilme ihtimalimiz var. Bu ihtimallerden korkarak hayat geçer mi? Sonuçta bu kurumunun birçok güzel tarafı da var. Evlilik kurumuna adım atacak gençlerimizin kararlarını verirken acele etmemelerini tavsiye ediyorum. Mutlaka kendi yaşamlarının sorumluluğunu alabilecekleri yaşlarda olmalarını ısrarla ifade ediyorum. Evlilik sözleşmesi ile de tedbirlerini aldıklarında bu kuruma dâhil olmanın korkutucu olmadığını düşünüyorum.

Evlilikte uyumlu seçimin önemini vurguluyorsunuz. Peki, zıt kutupların birbirlerini çekmesine nasıl bakıyorsunuz?

Zıt kutuplar birbirini kısa vadede çeker. Uzun vadede mutluluk getiren, benzerlik ve uyumdur. Bir düşünelim, evliyiz ve partnerimizle zıtız, sürekli birbirimizi tamamlamak için kendimizi mutlu edecek şeylerin tersini yapıyoruz. Bu oldukça yorucu olur. Ayrıca neden evlilik kurumunu sönüp gitme ihtimali olan duygulara emanet edelim ki? Çiftler eğitim, gelir, kültür, aile durumu, din ve karakter konularında benzerlik gösterirse çatışma azalır. Farklılığın azlığı da mutluluğu olumlu etkileyecektir. ■



Neden El Ele Tutuşuruz? Neden Öpüşürüz?

Öpüşmek, el ele tutuşmak gibi sadece sevgiliyken yaptığımız davranışlar var. Ayrıca doğada partneriyle romantik olarak öpüşen tek canlı insan. Peki neden? Bilim insanları araştırmış.

Özgür Uysal *@inceislerTV*

FOTOĞRAF: HILL CREEK PICTURES/GETTY IMAGES TURKEY

Sadece Sevgililere Özel Davranışlar

Bazı davranışlar sadece sevgili olanlara, bazıları da sadece ve sadece insana özel. Mesela sevgili olmak için, "Benimle çıkar mısın" demek sadece bize özgü olsa gerek! Sevgili olana kadar birbirine ismiyle hitap eden insanoğlu sevgili olunca partnerinin ismini unutur, "Aşkım, hayatım, bebeğim, canikom, bebitom" gibi kelimeler kullanmaya başlar. Bunlar hızla bebek konuşmalarına dönüşür. El ele tutuşmalar, göz göze bakışmalar ve ilk öpücük... Sonra yavaş yavaş sahiplenmeler, kıskançlıklar gelir. Ardından "Feysbuk şifren neydi aşkım" sorusu... İstiklal Marşı ve kapanış! Ben burada son bölümünü değil de daha ziyade doğal davranışlarımızdan olan el ele tutuşma ve öpüşmeyi irdeleyeceğim. İnsan neden el ele tutuşur? Bilimsel olarak el ele tutuşmak bizi nasıl etkiler? Daha da önemlisi insan neden öpüşür? Hele ki insandan başka hiçbir canlı öpüşmeyi romantik bir iletişim aracı olarak kullanmazken.

Neden Öpüşüyoruz?

Aslına baktığınızda öpüşmek çok hijyenik bir davranış değil. Bir öpüşmede 80 milyon bakteri transferi olur ve bunların hepsinin iyi huylu olduğunu söylemek mümkün değil. Ama herkes ilk öpüşmesini hatırlar. Öpüşmek insanı heyecanlandırır. Hatta hayvanların çoğunda yokken bu alışkanlık insanlar arasında çok yaygındır. Dünya üzerindeki 168 kültürde araştırma yapmışlar. Yüzde 46'sı için öpüşmek romantik bir davranış. Yani dünyanın sadece yarısı için öpüşmek bir romantizm göstergesi. Peki, neden? Avcı-toplayıcı toplumlarda böyle bir alışkanlığa rastlanmıyor. 10 bin yıl önce tarım toplumuna geçince ortaya öpüşme kavramı da çıkmaya başlıyor. Tabii ki bundan kesin olarak emin olamıyoruz. Oxford Üniversitesi'nden Rafael Wlodarski işi, gücü bırakmış bunu araştırmak için uzun bir yolculuğa çıkmış. Öpüşmeye dair en eski bulguya 3.500 yıl öncesinde rastlamış. Hindu Vedik Sanskrit yazıtlarında birbirine ruh transferi yapmak için insanların öpüştüğüne dair ifadeler bulunuyor. Antik Mısır'da ise durum farklı. Hiyerogliflerde sevgililer

Çiftlerden rahatsız edici fotoğraflara bakmaları istendiğinde el ele tutuşanlar kendilerini daha az rahatsız hissettiğini söylüyor. Bunun sebebi ise el ele tutuşulduğunda vücudun oksitosin salgılaması.

Neden el ele tutuşuyoruz?

El ele tutuşmak özellikle primatlar, yani maymun ve şempanze türevlerinde ebeveyn ilişkilerini tanımlamak, partnerlerini göstermek için kullanılan bir iletişim yöntemi. Elbette sadece primatlara özgü değil. Filler hortumlarıyla, penguenler minik kanatçıklarıyla bile birbirlerine temas ediyorlar. Peki, neden bunu yapıyorlar? El ele tutuşmamızın bilimsel ve toplumsal nedenleri var:

✱ Acıyı ve stresi azaltıyor. California Üniversitesi'nde 2006 yılında 16 farklı kültürden çift üzerinde araştırma yapmışlar. Bir grup el ele tutuşurken, diğerine de el ele tutuşmazken belirli oranlarda elektrik veriyorlar. Psikopatça ama bilim bu; yapacak bir şey yok. 220 volt da değil herhalde. Acıyı algılayacakları kadar. Beyinlerine belirli elektrotlar bağlıyorlar ve acıyı nasıl algıladıklarına bakıyorlar. El ele tutuşanların beyin sinapslarında daha az hareketlenme oluyor. Daha sakin bir grafik çiziyorlar. Aynı şekilde çiftlerden rahatsız edici fotoğraflara bakmaları istendiğinde gene el ele tutuşanlar kendilerini daha az rahatsız hissettiklerini söylüyor. Bunun sebebi vücudun el ele tutuştuğunda oksitosin salgılaması.

✱ Ağrılara iyi geliyor. Baş parmakla işaret parmağı arasında bulunan Hegu Noktası akupunkturda da acıyı azaltmak için kullanılıyor. Kendiniz de deneyebilirsiniz. Başınız ağrıdığında buraya canınızı yakmadan ama kararlı şekilde basınç uygulamayı deneyin. Ağrınızın azaldığınız göreceksiniz. El ele tutuşunca buraya baskı oluşur. Bu da ağrı seviyesini azaltır. Hatta John Hopkins Üniversitesi'nde kanser tedavisinde bile bu bölgeye uygulanan basınçların tedavi amaçlı kullanıldığı biliniyor.

✱ Tahrik ediyor. Avuç içlerinde sinir uçları yoğun olarak bulunduğu için bu bölgeler daha hassas ve duyarlıdır. Aynı şekilde dudaklar ve genital bölgeler de öyledir ama ilişkinin başında sinir uçlarını harekete geçirmek için el ele tutuşmak daha makul olduğu için insanlar el ele tutuşmayı tercih ediyor.

✱ Motive ediyor ve iletişimi güçlendiriyor. Berkeley Üniversitesi'nde NBA takımlarını incelerken birbirlerine en çok temas eden takımların en yüksek skorlar aldığını gözlemlemişler. Dokunmak aynı zamanda anlama kabiliyetlerini de destekleyip güçlendiriyor. Matt Hertenstein 2009 yılında bir grup üzerinde deney yapıyor. Farklı kültürlerden olan kişiler de dokunarak karşılarındakine duygularını anlatmalarını istiyor. Araştırmada katılımcıların yüzde 75'inin hiç konuşmadan, sadece dokunarak duyguları doğru ifade ettiği tespit ediliyor. İnsan konuşarak kendini bu kadar iyi anlatamıyor.

✱ Bebekliğimizi hatırlatıyor. Son sebep de bebeklikten itibaren bunu öğreniyor olmamız. Bazen anne karnındayken bile çocuk dokunarak iletişim kurmayı öğrenir. Biliyorsunuz işte ileri hamilelik döneminde artık çocuğun ayakları, elleri karın kısmına yaslanmaya başlıyor. Ona anne dokunuyor. Çocuk tepki veriyor. Ta oradan başlıyor işte dokunuyor.

birbirine çok yakın temasta çizilmiş olsa da öpüşen hiçbir figür bulunmuyor. Farklı kültürlerde farklı uygulamalar görünce insanın aklına şu sorular geliyor: "Acaba öpüşmek bizim doğamızda var mı? Yoksa insanın icadı mı" Hayvanlara bakarak bir tahmin yürütülebilir. Öpüşen neredeyse tek tür, maymunlar arasında en fazla seksüel aktivitede bulunan ve insana da genetik olarak en çok benzediği iddia edilen Bonobo maymunları. Zaten Bonobolar yaptıkları her şeyi yüzde 80 seksle ifade ettiğinden kızsalar da, sevinseler de, üzülseler ya da strese girseler de seks yapıyorlar. Dolayısıyla öpüşmek evet, var ancak romantik bir açılımı yok.

Kokuları Unuttuk mu?

Pek çok hayvan seks çağrışımı yaratmak için kokuları kullanıyor. Çoğu da bu kokuyu terle ya da idrarla doğaya salıyor. Yaban domuzları, zürafalar, fareler hatta her çiftleşmede erkeklerin yüzde 80'ini yiyen dul örümcekler ve aklınıza gelebilecek pek çok hayvanın dişisi ya da erkeği doğaya bir şekilde feromonlarını salıyor. Karşı cins kokudan idrarın sahibinin çiftleşme ve yumurtlama döneminde olup olmadığını, idrarın sahibi kilometrelerce ötede olsa bile anlıyor ve gidip çiftleşmek için partnerini buluyor. Yani trip yok, ön konuşma, yakınlaşma yok, öpüşme falan yok. Neticede öpüşmek, filmler dışında, vahşi doğada doğru partneri bulmak için etkin bir yöntem gibi görünmüyor. Tat duygusundan ziyade koku duygusu ideal partneri bulmak için doğada daha etkili. Zira burnumuzda afrodizyak kokuları algılayan bezeler de var. Yanlış yere odaklanıyor olabiliriz. Bir değerlendirmek lazım. Gerçi insan da tuhaf; parfüm, deodorant diye şeyler çıkarıp koku reseptörlerini tikilik ayağına mahvediyoruz. Sonra Hollywood filmlerini izleyip ilk öpüşmenin peşine düşüyoruz. Elimizde doğaya dair hiçbir şey kalmayana kadar böyle devam edeceğiz herhalde. Biz de böyle canlılarız! İlişkimizin doğasının bozulmadığı, kendi doğamızdan kopmadığımız, hayata farklı bakmanın doğadan ayrışmak değil, onun bir parçası olarak sahiplenmek olduğunu anladığımız günler yaşayabilecek miyiz acaba? Kim bilir? Belki siz yaşarsınız. Ben yaşarım. Sonra giderek büyürüz... ■

Aslına baktığınızda öpüşmek çok hijyenik bir davranış değil. Bir öpüşmede 80 milyon bakteri transferi olur ve bunların hepsinin iyi huylu olduğunu söylemek mümkün değil.



168 kültürde yapılan araştırmaya göre dünyanın yüzde 46'sı için öpüşmek romantik bir davranış. Yani dünyanın sadece yarısı için öpüşmek bir romantizm göstergesi.

Tebrikler! Artık profesyonel bir ilişki koçu oldunuz. Uzun ilişkiye dair bilmesi gerekenleri sizden öğrendi ve mezun oldu. Eski sevgiliniz aydınlık geleceğine doğru yol aldı. Peki, siz ne kazandınız?

Onun İlişki Koçu Olmayın

Her şeyi sizinle öğrendi fakat şu anda kusursuz ilişkiyi bir başkasıyla yaşıyor. Bu can sıkıcı durumun önüne geçmek için almanız gereken önlemler var.

Derleyen Lara Akyel

Bu sizin de başınıza geldiyse, merak etmeyin yalnız değilsiniz. Sizden önce fazla ciddi ilişkisi olmamış bir erkekle görüşmeye başladınız. İlk zamanlar kolay olmadı fakat zamanla, kadınlar ve uzun ilişkilere dair çok fazla şey öğrendi. Duygularını paylaşmayı, empati kurmayı, anlayış ve şefkat göstermeyi... Sonra ne mi oldu? Sizin ilişkiniz sayesinde öğrendiği ne varsa, bir başka kadını mutlu etmek için kullanmaya karar verdi. Size de onların mutluluğunu uzaktan izlemek mi düştü? Hiç sanmıyoruz.

Size Göre Değildi

Henüz birkaç ay önce ayrıldığınız sevgilinizin, bir başkasıyla çıktığını ve aşktan sarhoş olduğunu öğrendiğinizde, buna sinir olmanız normal. Üstelik bu kez o, tam da hayal ettiğiniz ve ona da her zaman anlattığınız gibi kibar ve romantik sevgili rolünde. Bu noktada, sizin ilişkinizde çok yol kat etse de, neden işlerin bir türlü yolunda gitmediğine fazla kafa yormayın. Bir taraf daha olgun ve ilgiliyken, öbür tarafın benzer davranışları sergilememesi, partnerlerin arasındaki bağın kopması için yeterli bir sebep. Fakat yine de onu bir başkasıyla, kendini toparlamış ve düzeltmiş olarak görmenin sinir bozucu olduğunu da kabul ediyoruz. 38 yaşındaki okurumuz Melis; "Onu aylarca her konuda destekledikten ve kendine olan güvenini artırdıktan sonra keyfini bir başkasının sürmesini kabullenmek kolay değil" diyor. Bu noktada, bir önceki sevgilinizin ilişki koçu gibi hissetseniz de, sizin de bir noktada öğrenci olduğunuzu unutmayın. Psikoterapist Jaime Gleicher; "İnsan, her ilişkide partnerinden bir şeyler öğrenir ve kendini geliştirir" diyor. Melis'in durumuna gelecek olursak; "Eski partneriniz ilişkiniz sayesinde evrim geçirmiş olabilir fakat bu tecrübenin size neler kazandırdığına odaklanmazsanız depresif bir ruh haline girebilirsiniz" diye ekliyor Jaime Gleicher. Yapmanız gereken, eski sevgilinizle neden işlerin yolunda gitmediğini kendinize hatırlatmak. Uyuşmayan yönleriniz, onun sevmediğiniz huyları ve tatsız anılar sizi neden onunla mutlu bir geleceğin beklemediğini hatırlatacak.

İyi Tarafından Bakın

İlişki koçu Kate Galt; "Ne kadar çabalarsanız çabalayın, ilerleme kaydetmiş olsa da eski sevgiliniz sizin için doğru kişi değildi" diyor. Onun bir başkasını sizin ilişkinizden öğrendikleriyle mutlu edeceği kısmına kilitlenmektense ilişkinin sizin aşka bakışınızı nasıl şekillendirdiğini düşünün. 33 yaşındaki okurumuz Elif, eski sevgilisini ekonomik durumunu toparlaması ve üniversiteye başvurması konusunda cesaretlendirmiş. Ayrıldıktan sonra, hayatını Elif'in desteğiyle düzene sokan eski sevgili, Instagram paylaşmalarından görüldüğü üzere hayatının aşkını bulmakla kalmamış, evlilik kararı da almış. Bu hızlandırılmış aşk hikayesine rağmen Elif, başkalarının mutluluğuyla mutsuz olmak yerine, kendine odaklanmış. "Fark ettim ki, sevgilimi her konuda desteklerken, onun da bana anlayış göstermesini istiyorum. Önceki ilişkimde sevgilim kendi hayatı ve problemleriyle ilgileniyordu sadece. Benim hayatım onunkine nazaran daha düzenli olsa da, ben her türlü manevi desteği sağlarken onun sorunlarımı hiç ciddiye almaması bencillikti" diyor Elif ve sonraki ilişkilerinde iki tarafın da fedakarlık yapmasına önem vereceğini söylüyor.

İlişkide Boşa Çaba Sarf Ettiğinizi Gösteren 7 İşaret

1
Attığınız mesajlara geç cevap verme gibi bir alışkanlığı var.

2
Sizi sık sık başka kadınlarla karşılaştırıyor.

3
Size eşlik etmesi için davet ettiğiniz etkinlik ve partilerden şikayet edip duruyor.

4
Arkadaşlarıyla buluştuğunda sizin de onlarla takılmanızdan mutlu değil.

5
Size soru sormuyor, sorsa da anlattıklarınızla ilgilenmiyor.

6
Kötü geçen gününden bahsederken, sizinle ilgilenmiyor.

7
Randevu ve buluşma planlarını hep sizin yapıyor olmanız umrunda değil.

Tarih Her Zaman Tekerrürden İbaret Değildir

Stalk'lamaktan vazgeçip, geçmişi geçmişte bırakın ve yeni ufuklara yelken açın. Aradığınız kişinin hangi özelliklere mutlaka sahip olması gerektiğine karar vererek, tekrar aynı hayal kırıklığını yaşamanın önüne geçebilirsiniz. Unutmamanız gereken bir diğer detay ise, ilişkilerde her zaman öğrenecek ve öğretecek bir şeyleriniz olduğudur. Öğrenmeye açık olmanız ve sabit fikirli erkeklerden uzak durmanız işleri çok daha kolay bir hale getirir. Flört aşamasında karşınızdaki kişiyi önceki ilişkilerinizden çıkardığınız dersler doğrultusunda değerlendirirseniz, kendinizi onun sevgilisi değil de, annesi gibi hissettiğiniz bir durumun ortasında bulmazsınız. Aynı filmin farklı bir versiyonunu izlemektense temkinli olmakta her zaman fayda var. ■

Mükemmel Sevgili Olmak ya da Olmamak



Partneriniz için her an mükemmel sevgili olmaya çalışmak sizi yordu mu? Kendinizi yetersiz mi hissediyorsunuz? Derin bir nefes alın ve ideal sevgili olmaya çalışmaktan vazgeçin.

Derleyen İlayda Orhan

Asla hata yapmamak, ilişkide ideal derecede bağımsız ve gayretli olmak imkansız. İdeal sevgili fikri gerçekçi olmadığı gibi sizi sürekli yetersiz hissettirip özgüveninizi sarsar. Hatta ilişkinizi bile bozabilir.

İlişkiler müzik aletleri gibidir. Müzik aletini elinize aldığınız anda çalmaya başlayacağınızı düşünürseniz hayal kırıklığına uğrarsınız ve başladığınızı bitirmeyerek çok güzel bir deneyimden kaçarsınız. Herhangi bir işte ustalık kazanmak zaman alır. Uzun süreli, mutlu, kaya kadar sağlam bir ilişki ve sağlıklı bir özgüvene sahip olabilmek için kusurlarınızı kabullenirken kendinizi hiçbir zaman yetersiz görmeyin. İşe, örnek sevgili davranışları hakkındaki bu demode fikirlerden kurtularak başlayın.

"Her an mükemmel görünmeliyim."

Kendinizi dışarıya olmadığınız biri gibi sunmaya çalışmak özgüveninizi paramparça eder. Toplumun çekici bulduğu ama giydiğinizde kendiniz gibi hissetmediğiniz kıyafetlerin içinde kaybolmayın. Tabii ki dilediğiniz gibi modayı takip edin ve yeni şeyler deneyin ama içinde rahat hissetmediğiniz şeyleri giymeyeceğinize dair kendinize söz verin. Diyelim ki sevgilinizle akşam yemeğine planı yaptınız ancak tembel hissediyorsunuz ve üzerinize bir sweatshirt geçirip çıkmak istiyorsunuz. Öyleyse kendinizi suçlu hissetmeden bunu

İLLÜSTRASYON: NICOLAS ORTEGA

AŞK TESTİ

Partnerinizden çok şey mi bekliyorsunuz?

1 Partnerinizde olması gereken özellikler sertlik ve dik başlılık.
__ EVET
__ HAYIR

2 Yemek yeme alışkanlıklarını ve stilini eleştirmeden edemiyorsunuz.
__ EVET
__ HAYIR

3 Kavga ettiğinizde barışmanın neredeyse imkansız olduğunu düşünüyorsunuz.
__ EVET
__ HAYIR

EVET'ler fazlaysa, partnerinizin omuzlarına kaldıramayacağı kadar ağır bir ideallik yükü bindirmişsiniz. Hatalara takılmaktansa sahip olduğunuz uyuma odaklanın.

HAYIR'lar fazlaysa, partnerinizi kusurlarıyla kabul etmişsiniz. Kusurlara ve hatalara rağmen birbirinizi sevmek ve birbirinize saygı göstermek ilişkinizi güçlü kılan etken.

Birine destek olduğunuz için her şey sizin sorumluluğunuz haline gelecek diye bir kural yok.

yapın! Partneriniz, zorlama şekilde sürekli şık olmanızdansa kendiniz gibi giyinirseniz sizi daha çekici bulacaktır.

"Sakinliğimi bozmamalıyım."

Sakin durmak ve "havalı" olmak duygusal olgunluğun veya duygusal zekanın bir göstergesi değil. Partnerinizin saygısız olması, sizi arka plana atması veya sizi aldatması gibi durumlar haklı şekilde sinirlerinizi bozmalı. Asıl bu durumlarda bile sakin kalıyorsanız işte o zaman sorun var demektir! Bazı durumlar belirli reaksiyonlar yaratır ama toplumda var olan, kadınların olur olmaz her şeye abartılı şekilde öfkelendikleri fikri kadınları pasifleştiriyor. Partneriniz canınızı yaktığında bile ses çıkarmaz hale geliyorsunuz ve bu ilişkinize zarar veriyor.

Öğrenmeniz gereken şey duygularınızı ifade ediş şeklinizi kontrol etmek. Yani ağlayın, sinirlenin, bağırın, çağırın ama sonrasında normale dönmeyi de bilin. Bu şekilde partnerinize, sizi daha yakından tanıma şansı verirsiniz. Sizi nelerin üzdüğünü ve üzüldüğünüzde nasıl tepki verdiğinizi öğrenir. Sizi gerçekten seven bir partner, haklı duygu patlamalarınızda sizden kaçmaz.

"Ona ne olursa olsun destek olmalıyım."

İlişkilerde kadınlara düşen rol genelde tatmin edici, ilgili ve kaya gibi sağlam olan partner, ağlanacak bir omuz oluyor. Ancak sürekli başkalarıyla ilgilenince insan kendine gereken ilgiyi vermeye zaman bulamıyor. Her an destekleyici ve motive edici olmak sizi kendinizle ilgili şüpheye düşürebilir: "Doğru şeyi söyledim mi? Doğru şeyi yaptım mı?"

Seks ve İlişki Terapisti Esther Perel hem bir yazar hem de *Esther Perel'le Nereden Başlamalı?* programının sunucusu. Arzu ve sadakat üzerine yaptığı konuşmalar 20 milyondan fazla izlenmeye sahip. Son kitabı *The State of Affairs,* New York Times'ın "En Çok Satanlar" listesinde.

Yapmanız gereken değişiklik, kendi kimliğinizi ve bireyselliğinizi kaybetmeden partnerinizi, kendi sorunlarını kendi başına çözebilmesi için cesaretlendirmek. Sürekli "yapılacak en doğru şey"i bulmaya çalışmaktan vazgeçip kendi sesinizi dinleyin. Birine destek olduğunuz için her şey sizin sorumluluğunuz haline gelecek diye bir kural yok. Sorumluluklar altında boğulduğunuzu hissettiğinizde geri adım atıp partnerinize kendi sorunlarını çözebilmesi için gerekli zaman ve yetkiyi verin.

"Hayatımı düzene sokmalıyım."

Mükemmel sevgili veya mükemmel eş olmaya çalışan kadınlar, sanki hayatla ilgili tüm sorunlarını çözmüş, nereden geldiğini ve nereye gittiğini net olarak biliyormuş gibi görünmeye çalışıyor. Ancak sizin de hata yapma, benliğinizi arayışa çıkma ve tüm soruların cevaplarını bilmeme hakkınız var.

"Birçok danışanım hayatlarındaki her şey mükemmel bir harmoni içindeymiş gibi davranan kadınlarla beraber olduktan sonra aslında bunun bir yalan olduğunu fark edip hayal kırıklığına uğradığını söylüyor" diyor Perel. Eğer ilişkilere hayatınızdaki her şeyi düzene soktuğunuz varsayımıyla girerseniz stresli bir ilişkiniz olur. Aranızdaki bağ, gerçekçi olmayan standartlar üzerine kurulur ve partneriniz gerçek yüzünüzü gördüğünde ihanete uğradığını hissedebilir.

Hayatınızda halen netleşmeyen noktalar olmasına rağmen kendinizi olduğunuz şekilde sevmeyi öğrenin ve potansiyel partnerlerinize de bu benliğinizi sunun. Bu şekilde ilişkinizi gerçekler üzerine kurarsınız ve partnerinizin sizi siz olduğunuz için sevdiğinden emin olursunuz. ■

“DNA’mız Eşleşmeden Olmaz”

Modern dünyada aşkı bulmak adına neredeyse denenmeyen yöntem kalmadı. Kalp atışlarınızı hızlandıran yakışıklıyı bulma yolunda DNA’nızı paylaşmaya hazırsanız yazımızı okumaya devam edin.

Reyhan Güneş

Başarısız geçen ilk buluşmalar, tanışma uygulamaları ve sitelerinde harcanan can sıkıcı saatler, günün birinde beyaz atlı prensinizi bulup mutluluğu yakalayacağınıza olan inancınızı yerle bir etmiş olabilir. Hayatın her alanında ipleri eline alan bilim ve teknoloji dünyası sesimizi duymuş olacak ki, bilimsel çalışmalar aracılığıyla aşkı ayağımıza getirmeye çalışıyor. Şimdilik Teksas’ta hizmet veren Pheramor adlı telefon uygulaması DNA’nızı kullanarak size en uygun partneri bulabileceğini iddia ediyor.

Pheramor, DNA’mızın çöpçatanlıkta kullanılması gereken en temel etkenlerden biri olduğuna inanıyor.

Sistem Nasıl Çalışıyor?

Houston’da hizmet veren Pheramor, DNA’mızın çöpçatanlıkta kullanılması gereken en temel etkenlerden biri olduğuna inanıyor. Yakın zamanda Amerika’nın başka şehirlerinde de hizmet vermeyi hedefleyen uygulama, belirlediği 11 genle cinsel uyumumuzu etkileyen feromonların bilgisine ulaşıyor. Ter gibi vücut sıvılarında yer alan feromonlar, aynı türün üyeleri arasındaki

FOTOĞRAF: DANIEL DAY/GETTYIMAGESTURKEY, MIHAILOMILOVANOVIC/ISTOCK.COM

"Çeşitli çalışmalar vücut kokusunun cinsel tercihlerimizde etkili olduğunu belirtse de bu tercihimiz çoğunlukla içinde bulunduğumuz ve yetiştiğimiz kültüre göre şekilleniyor."

ilişkileri düzenliyor. Pheramor, bu bilgiye ulaşmak için tek yapmanız gerekenin kulak pamuğu yardımıyla yanağınızın iç kısmından örnek almak olduğunu belirtiyor. Ellerine ulaşan bu örneğin ardından başvuran adayların sosyal medya hesaplarını inceliyor. Hangi müzikleri dinliyorsunuz, en son hangi kitabı okudunuz gibi bilgileri de cebine koyan uygulama, uygun adayları eşleştiriyor. Böylece sizi yepyeni bir platformda kullanıcı kimliği oluşturma derdinden tamamen kurtarıyor.

Uzmanlar uygulamanın etkili sonuç verip veremeyeceği konusunda ikiye bölünmüş durumda. Pheramor sizi potansiyel beyaz atlı prensinizle buluşturmadan önce şu açıklamayı yapıyor: "Karşınızdaki kişinin DNA'sı sizinkinden ne kadar farklıysa ondan etkilenme ihtimaliniz o derece yüksek." Ancak buradaki problem, bilim dünyasının feromonlar ve genetik-cinsellik gibi konularda henüz ortak karara varamamış olması. Çünkü uygulamanın iddialarını doğrulayan herhangi bir bilimsel araştırma henüz yapılmadı.

Genetik Şifreyi Paylaşmak

Pek çok insan DNA'nın bireyin karakter özelliklerini belirleyen en temel etken olduğuna inanıyor. Ancak genetik, kişiyi olduğu insan yapan parametrelerden yalnızca biri. Hayat tarzı, çevre ve aile gibi farklı kriterler de bu anlamda önemli rol oynuyor. Pensilvanya Üniversitesi'nde tat ve koku üzerine araştırmalar yapan Richard Doty, "İnsan vücudundaki feromonlar hakkında elimizde bilimsel kanıt yok. Bazı çalışmalar kokunun cinsel tercihlerimizde etkili olduğunu belirtse de bu tercihimiz çoğunlukla içinde bulunduğumuz kültüre göre şekilleniyor. Mucizevi birkaç genle aşk hayatınızın şekilleneceği düşüncesi gerçekçi değil" diyor. Ayrıca uzmanlar, DNA'nızı üçüncü şahıslarla paylaşmanın da tehlikeli olabileceğini söylüyor. Telefonlarımızın güvenlik kodunu bile paylaşırken ne kadar temkinli davrandığımızı göz önünde bulundurursak genetik şifremizi paylaşırken bundan çok daha fazla düşünmemiz gerektiğiyse bir gerçek.

Neredeyse hiçbir kriterin devreye sokulmadığı uygulamalarla kıyaslandığında Pheramor bir adım öne çıkmış durumda. Çünkü aşkı arayan umutsuz romantikler biyolojinin kendilerine yol göstereceğine inanıyor. Günümüz dünyasında aşkı bulmak yeterince zorken sürece bir de genetik kodunuzu ekleme fikrine sıcak bakar mısınız bilemiyoruz. Ancak uygulama, peşinden sürüklediği binlerce kullanıcısıyla başarısını ispat etmiş durumda. Siz de aşkınız uğruna dere tepe aşmayı, kıtalar arşınlamayı göze alıyorsanız ilk uçakla Teksas'a doğru yola çıkabilirsiniz. ■

Telefonlarımızın güvenlik kodu şifresini bile paylaşmak konusunda ne kadar temkinli davrandığımızı göz önünde bulundurursak genetik şifremizi paylaşırken bundan çok daha fazla düşünmemiz gerektiği bir gerçek.



Sosyal Medyada İşe Yaramaz Bir Erkekle Karşılaştığınızı Gösteren 10 İşaret

Sosyal medyanın gelecekteki partnerinizle tanışmak için bir platform haline geldiğini kimse inkar edemez. İnternette tanıştığınız her erkek korkunç olmasa da kötü niyetli erkeklerle karşılaşmanız hayli olası. Onlarla nasıl başa çıkmanız gerektiğine bakalım.

Derleyen İlayda Orhan

FOTOĞRAF: CHRIS CLINTON, NICK ONKEN

İşe yaramaz erkek, istediğini elde etmek için kimi üzdüğünü önemsemeyerek insanları manipüle eden erkektir. Bu uğurda elinden geleni ardına koymaz. Aklınıza eski sevgiliniz geldi, değil mi? Size onunla olmanız için gerektiği kadar ilgiyi veren ama asla sizin olmayan işte o adamı anlatıyoruz.

Durmasını Dilediğimiz Tipik İşe Yaramaz Erkek Davranışları

1 Sürekli özelden mesaj atıyor.

Kibarca artık sizinle iletişim kurmayı bırakmasını söylediniz veya ona hiç cevap vermiyorsunuz ama halen ilginizi çekmeye çalışıyor. Bu tarz erkekler yalnız ve özgüvensizler. Sizden herhangi bir yanıt beklerler. O nedenle ona istediğini vermeyin. Mesajlarını dikkate almayın. Eğer halen sizi rahatsız etmeye devam ediyorsa onu şikayet edin veya engelleyin. Bu şekilde sosyal medya platformuna da bu hesap hakkında rapor vermiş olursunuz.

2 İzniniz olmadan size uygunsuz fotoğraflar gönderiyor.

Telefonunuzda bir anda beliren sürpriz uygunsuz fotoğraflar oldukça onur kırıcı. Görmezden gelmek de bir seçim ancak bu durumda yapabileceğiniz şeyler var: Hesabı şikayet edin ve engelleyin ama fotoğrafları kanıt olarak saklayın. "Eğer fotoğrafları alan kişi 18 yaşının altındaysa bu şahsa uygunsuz fotoğraflar göndermek yasalara aykırı" diyor Sosyal Medya Hukuku Uzmanı ve Dijital Yasalar Kurumu'nun kurucusu Emma Sadleir. "Eğer 18 yaşını doldurduysanız bu fotoğrafları gönderen kişi tacizci olarak mahkemeye verilebilir. Eğer şahıs halen bu saldırgan davranışında ısrarcıysa veya suç duyurusunda bulunmak istiyorsanız kanıt olarak sunmak için fotoğraflara ihtiyacınız olacak."

3 Size hakaret edip sonrasında size çıkma teklifi ediyor.

Bu şekilde özgüveninizi düşürüp sizi daha kolay oltaya düşürmeye çalışıyor. Yaptıklarının bir diğer adı da aslında "duygusal taciz." Bu adamdan çok daha iyilerine layıksınız. Direkt hesabı engelleyin.

4 Fotoğraflarınıza uygunsuz yorumlar yapıyor.

Neredeyse bütün kadınlar bu tarz davranışlarla uğraşmak zorunda kalmıştır. "Benim sevgilim olsan var ya...", "bebeğim", "bu elbise sana çok yakışıyor." Eğer sosyal medyada size saygı duymuyorsa gerçek hayatta hiç saygı duymayacaktır. Engelleme butonu olmasa nasıl yaşardık acaba?

5 Ona "seksi" fotoğraflarınızı göndermenizi istiyor.

Bu ne kadar romantik şekilde de gelse yine yersiz bir istek. Bizim tavsiyemiz ne mi? Asla bir yabancıya fotoğraflarınızı göndermeyin. Eğer gönderirseniz o fotoğrafların sonsuza kadar internet ortamında olacağı fikrine alışın çünkü dijital ortamda elinizden çıkan her şeyin kontrolünü tamamen kaybediyorsunuz. Eğer fotoğraf göndermek konusunda ısrarcıysanız en azından ekstra güvenlik olması için suratınızın fotoğrafta olmadığından emin olun. Peki ya elindeki fotoğraflarla sizi tehdit etmeye başlarsa? "Bu durumda suç duyurusunda bulunabilirsiniz" diyor Sadleir. "Elinizi çabuk tutun."

Gizlilik Ayarlarınızı Gözden Geçirin

Facebook

Ekranınızın sağ üst tarafında bulunan soru işaretine tıklayın ve paylaşımlarınızı, e-posta adresiniz ve telefon numaranız gibi bilgileri kimin görebildiğini ayarlamak için "Gizliliğinizi Gözden Geçirin" butonuna tıklayın.

Instagram

Eğer hesabınızı gizlemezseniz herkes Instagram'daki fotoğraflarınızı görebilir. Gizli hesapta ise sadece sizin onayladığınız insanlar paylaşımlarınıza erişir. Profilinize girin ve ayarlar butonuna tıklayıp "Gizli Hesap"ı aktive edin.

Twitter

Hesabınızın ana ekranında profil ikonunuza tıklayın. "Ayarlar ve Gizlilik" ve "Gizlilik ve Güvenlik"i seçin. "Tweet'lerinizi Koruyun" seçeneğine tıklayıp değişiklikleri kaydedin.

LinkedIn

Navigasyon cetvelinin sağ üst kenarındaki profil fotoğrafınıza tıklayın. Beliren menüden "Ayarlar ve Gizlilik"i seçin ve gizliliğinizi isteğiniz şekilde ayarlayın.

Snapchat

Profil ekranınızın sağ üst köşesine dokunun. "Kim Görebilir"i bulun ve ayarlarınızı yapın. Sonrasında "Geri" butonuna basarak ayarlarınızı kaydedin.

WhatsApp

WhatsApp'in orijinal ayarları herkesin "Son Görülme"nizi görmesine izin veriyor. Bunu değiştirmek için "Ayarlar"a gidin, "Hesap" ve "Gizlilik"i seçin ve "Son Görülme"yi kapatın. Bu şekilde sadece rehberinizde kayıtlı numaraların veya hiç kimsenin son görülmeni görmesini seçebilirsiniz.

Hemen yasalarla fotoğrafların yayılmasını engelleyecek bir avukatla iletişime geçin. Sizi tehdit eden hesabı hemen engelleyin, sizden talep edileni vermeyin (çünkü şantaj devam edecek) ve kendi hesabınızı dondurun. Birlikte çalıştığınız avukat, size şantaj yapan kişiye, size ait bütün fotoğrafları silip internete sızdırmayacağını yazılı olarak beyan etmesini isteyen bir talep bildirgesi gönderecek. Eğer fotoğraflarınız onayınız olmadan internete sızarsa bu, görsel bazlı şiddete girer ve şahıs ciddi bir cezaya tabi tutulacaktır."

6 Feminist olduğunu iddia ediyor.

Yıl 2018 ve artık hepimizin bildiği bir gerçek var: Feminist yazılar içeren tişört giymek insanları feminist yapmıyor. Söylediklerinin hesabındaki paylaşımları ve aktivitesiyle uyuşup uyuşmadığına bakın. Sonuçta bu, uzun süre sürdürülebilecek bir tavır değil.

7 Sosyal medyada ilginç hesapları takip ediyor.

Eğer barbieX_girl, LucyBang99, BigTitsCutie, BellaDirty ve FacialBang ve benzeri hesapları takip ediyorsa en mantıklısı hemen onu arkadaşlıktan çıkarmanız veya takibi bırakmanız. Bu tarz hesaplar pornografik robot hesaplar sonuçta. Bu, muhatap olduğunuz kişinin nasıl biri olduğu ve neyin peşinde olduğu konusunda yeterli bilgiyi veriyor.



Bir Hesabı Nasıl Şikayet Edeceğinizi veya Engelleyeceğinizi Bilmiyor musunuz?

Facebook
Facebook Yardım Merkezi'ni bulmak için soru işaretine tıklayın. Önce "Gizlilik ve Güvenlik"i sonra "Güvende Olun"a tıklayın.

Instagram
Şikayet etmek istediğiniz kişinin profiline gidip kullanıcı isminin yanındaki üç noktaya tıklayın ve "Kullanıcıyı Şikayet Edin"i seçin.

Twitter
Kişinin Twitter hesabına gidip alt alta üç noktaya tıklatıp "@rapor et" opsiyonunu seçin.

8 Sırf beğeni toplamak için yavru köpeklerle fotoğraflar paylaşıyor.

Instagram'a en son yüklediği ve hayatınızda gördüğünüz en tatlı, en pofuduk köpekle çekilmiş fotoğrafı her ne kadar kalbinizi kıpır kıpır ettiriyorsa da kendinizi dizginleyin. Neden mi? Çünkü erkekler, yavru köpeklerin biz kadınlar üzerindeki etkilerini çok iyi biliyor.

9 Bir anda ortadan kayboluyor.

WhatsApp üzerinden mutlu-mesut mesajlaşırken birden ortadan kayboluyor. Boşuna enerjinizi harcamayın: kendi kaybı. "Genelde bu durumlarda kadınlar karşıdaki insan hakkında hissettiklerini o kişiye yansıtarak durumu anlamaya çalışıyorlar" diyor Psikolog Athena Laz. "Ama bu hiçbir şekilde size yardımcı olmaz. Eğer ilişkiyi yürütebilecek olsa yok olmazdı. Durumu inkar etmekten vazgeçin, özgüveninizi yeniden sağlayın. Size gerçekten değer veren ve sizi seven biriyle olmanın nasıl bir şey olduğunu kendinize yeniden hatırlatın. Çünkü böyle bir ilişkiyi hak ediyorsunuz."

10 Tinder'da eşleştiniz, WhatsApp'te konuşuyordunuz, derken sizi Tinder'dan sildi.

Kısaca Tinder'da halen aktif olduğunu sizden saklamaya çalışıyor. Bu konuda bile size karşı dürüst olamayan korkağın teki. Bizim tavsiyemiz şu: Hızlıca bu kişiden uzaklaşın! ■



İlk Buluşmadan Son İmzaya

Yaz aşkları da hava gibi soğumaya başladı. Peki, nasıl geçti ilk buluşmalar? Tamama erdi mi konuşmalar? Kısa taşındı mı aşklar? Yoksa yeni mevsimde yeni umutlara mı kaldı? Peki neden? Nasıl farklı olabilirdi? İşte araştırmalarıyla ilk buluşmadan nikah masasına kadar birbirinden ilginç araştırmalar.

Özgür Uysal @inceislerTV

Nasıl Teklif Edeceğim?

Şimdi işin en civcivli bölümü burasıdır. Bir türlü çözülemeyen problemidir genç aşıkların. Herkes birbirini sever ama iş teklif etmeye gelince kimse ne diyeceğini, ne yapacağını bilemez. Dilimizin de etkileri var tabii bunda. "Benimle çıkar mısın?" Hiç anlamış değilimdir. İner misin? Çıkar mısın?

FOTOĞRAF: CHRIS CLINTON



Zaten ortam gergin. Bir de bir türlü anlayamadığımız bir soruyu sorup TDK'yı da çaresiz bırakıyoruz. Dünyanın ve Türkiye'nin en çok profile sahip olan kaçamak sitesi Gleeden araştırmasına göre 20-30 arasındaki kadınlar daha çok "yemeğe çıkalım" denmesini tercih ediyor. 30-40-50 yaşlarındakilerse, "Kahve içelim mi?" Buradan ruhunun da kaç yaşında olduğunu anlayabilirsin. Mesela sen ne denmesinden hoşlanırdın? İnsan yaşı geçtikçe "Öyle yemek falan uzatma, sadece gel. Bir kahvede anlarız işte birbirimize göre miyiz değil miyiz" diyor herhalde. Bilet aldım sinemaya gidelim mi? Akşam sahilde yürüyelim mi? Basit. Hedefe yönelik. Çok uzatmaya gerek yok. "Bir elmanın iki yarısı olalım mı? Biz olalım mı? Helalim olur musun" gibi etnik yönlere de girmeye gerek yok. Hem insan karşılıklı bir kahve bile içmeden nereden bilecek "sen" mi olacak, "ben" mi olacak, "biz" mi olacak?

İlk Buluşmada Bilimsel Araştırmalar

Teklifler edildi. Randevular ayarlandı. Asıl macera şimdi başlıyor. *Topdatingtips.com, Howtogettheguy.com, Zoosk.com* araştırmalarına göre insanların yüzde 71'i ilk görüşte aşka inanıyor. Yüzde 43'ü ilk buluşmadan önce internet üzerinden buluşacakları kişiyi araştırdıklarını söylüyor. Türkiye'de bu oran yüzde 100 olabilir. Bizde stalk, ata binmek gibi bir kültür. Bir başka araştırmaya göre ilk buluşmalarında buluştukları kişiye güvendiklerini söyleyen insan oranı yüzde 24. Matt Fuller araştırmasına göre erkekler ilk 15 dakikada ilişkide olup olmayacağına, kimyanın tutup tutmadığına karar veriyor. 5 milyona yakın profil ve tecrübelerden yaptıkları derlemelerle oluşturdukları onlarca makalede Gleeden uzmanları ilk buluşmada yapılmaması gereken şeylerin başında, geç kalmak, eski sevgililerden bahsetmek, abartılı ya da özensiz görünmek, gevezelik etmek ve yapmacık olmanın geldiğini söylüyorlar. Ayrıca anketler birini etkilemek için de en iyi yöntemin ona iltifat etmek ve onu pohpohlamak olduğunu gösteriyor. (Yüzde 57.) Ama neticede siz ne yaparsanız yapın; araştırmalara göre kadınlar 1 saat, erkeklerse 15 dakika içerisinde buluştuğu kişinin ona uygun olup olmadığına karar veriyor. Bunun nedeni belli. Erkekler konuşmanın içeriğine değil, görünüme odaklanıyor. Kadınlarsa karşısındakini tanımaya gayret ediyor. İnsan gibi...

> Gleeden'in "İlk buluşmadan sonra nasıl hareket edilmeli" anketine göre eğer erkek ilk 24 saat içinde irtibat kurmazsa ikinci buluşmanın ihtimali 8'de 1'e düşüyor.

Şimdi Flörtleşmeye Başlayalım

Tüm engelleri aştınız. Her şey yolunda gidiyor. Kimse masadan kalkmadı. Sohbet devam ediyor. Are You Normal About Sex, Love, and Relationships araştırmasına göre flört etmek için en iyi yöntem dokunmak (yüzde 25) en iyi ikinci ve geleneksel yöntem de ondan hoşlandığını söylemek (yüzde 23.) Arkadaşlık sitelerindekilerin sadece yüzde 16'lık bir oran aynı politik görüşe sahip olmayı önemsiyor. Türkiye'de yapılsa kaç çıkar acaba? Bununla ilgili bir araştırma yok. Buluşmada ne olursa olsun asıl önemli kısım buluşmadan sonraki etap. En önemli husus da ilk öpüşme. 10 kadından 8'i ilk öpüşmenin tüm ilişki hakkında her şeyi anlattığını söylüyor. Oldu ki daha ilk buluşmadan gece çok ateşli geçtiyse de yüzde 42'lik bir oran tek gecelik ilişki yaşadığını reddediyor. Gleeden'in "İlk buluşmadan sonra nasıl hareket edilmeli" anketine göre eğer erkek ilk 24 saat içinde irtibat kurmazsa ikinci buluşmanın ihtimali 8'de 1'e düşüyor. Eğer bir arkadaş vasıtasıyla buluşma ayarlandıysa o zaman ikinci buluşma şansı yüzde 17. Türkiye'de bu oran yüzde 39.

> Kadınlar ilk bir saat, erkeklerse 15 dakika içerisinde buluştuğu kişinin ona uygun olup olmadığına karar veriyor.



10 kadından 8'i ilk öpüşmenin tüm ilişki hakkında her şeyi anlattığını söylüyor.

Artık İlişkimiz Var

Araştırmalara göre 3 ayı geçmiş ilişkilerin ciddiye binme oranı yüzde 40. Yani 3 ayı geçersen yarı ihtimalle o ilişki uzun olacak demek. Erkeklerin yüzde 54'ü, kadınların da yüzde 56'sı 6 aydan sonra bir şekilde evlilik konusunu tartışmaya başlıyor. Evliliği konuşmak da ilişkideki en gergin konudur herhalde. Oradadır ama kimse orada olduğunu kabul etmez başta. "Evlilikten bahsedersem kaçırır mıyım" korkularıyla gizli imalar, evli insanlarla görüşmeler derken sonra düğünlere gitmeler, İstiklal Marşı ve kapanış.... Bu arada ilgilenenler için Utah Üniversitesi'nde yapılan araştırmaya göre dünyanın evlilik yaşı 28-32 arasında. Tamam, hemen evliliğe atlamayalım. Daha atlatmamız gereken bir sürü badire var. Bol bol tartışacağız mesela. Hatta uzak mesafelerden ilişkimizi yürütmek zorunda kalacağız belki. Bunun için de anketler yapmışlar. Telefon kullanıcılarının yüzde 21'i anlık mesajlar sayesinde kendisini partnerine daha yakın hissettiğini söylüyor. Yüzde 9'u tartışmalarını mesaj üzerinden çözdüklerini söylüyor

Benim de yegane tavsiyem odur. Yazmak daha iyidir her zaman. Sinirine hakim olabilirsin. Öfkene parmakların yetişemez, sakinleşirsin. Yazdıklarını göndermeden geri alabilirsin. Ama laflar bir kere ağzından çıkarsa onlar ilişki boyunca camdaki küçük çatlaklar gibi her rüzgarda büyür. Sonunda kırılırlar.

Devir Yalnızların Devri...

Şimdi, "Yahu ilk buluşmadan nasıl birden nikah masasına oturduk Ümit Besen şarkısı gibi" diyorsunuz. Haklısınız da. Artık evlilik bizim için uzak ve tercih edilmeyen bir yerde. Özellikle Avrupa'da yalnızlar artıyor. 1950'lerde 37.1 milyon daha fazla evli insan var. 2015 itibariyle bu fark 12.1 milyona iniyor. Ama öte yandan da ABD'de ikinci defa evlilik sayısı 22 milyonken 2018 itibariyle 42 milyon. Yani insanlar boşanmaktan da korkmuyor, yeniden evlenmekten de. Bu hem iyi bir haber, insanlar en azından yalnızlığa kendisini mahkum etmiyor hem de kötü haber çünkü eskisi gibi evlilik kurumu kutsal bir algı yaratmıyor. Bu gidişle sonunda yalnızlar ve yalnızlık kazanacak gibi görünüyor. Ama öte yandan da gel gör ki araştırmalar evli olan insanların yalnız olanlara göre çok daha uzun yaşadıklarını gösteriyor. Leoparlar yalnız avlanırlar, çok da asildirler ama kediler arasında ömrü en kısa olanlardır. Üstelik esaret altında daha uzun yaşarlar. Şimdi öyle bir şey söylüyorum ki iki ucundan da tutsa yanıyor insan. Boş verin siz bunları. Bu iş rakam işi değil, gönül işidir. Eğer içgüdüleriniz size tamam diyorsa vakti gelir. Devam diyorsa doğruyu bulana kadar da aramayı bırakmamak gerekir. Hayat bir tane. O da sizin için en güzeli olsun. ■

Youtube kanalımı izlediniz mi? *youtube.com/inceisler*

Araştırmalara göre 3 ayı geçmiş ilişkilerin ciddiye binme oranı yüzde **40**

S&C_

Erkek gurumuz soruları yanıtlıyor

S_ En yakın arkadaşım bir erkek. Onunla zaman geçirmeye bayılıyorum. Ancak sanırım çevremizdeki insanlar sevgili olduğumuzu düşünüyor. Bu izlenimi nasıl düzeltebilirim?

C_ Üzerinize 'Bekarım' yazan bir tişört giymediğiniz sürece karşılaştığınız insanlara ilişki durumunuzu belli edemezsiniz. Bizim tavsiyemiz kafanızı kurcalayan tüm bu endişeleri bir kenara bırakıp hayattan keyif almaya bakmanız yönünde. Hoşlandığınız biriyle karşılaşmanız durumunda yanına gidip sohbet etmeye başlarsanız onunla ilgilendiğinizi anlayacaktır.

S_ Nişanlım rüyasında evlenmekten vazgeçtiğimizi görmüş. Sizce içten içe gerçekten ayrılmak istiyor olabilir mi?

C_ Düğününüzün hazırlık sürecinde yaşadığı stres bu tarz rüyalar görmesine neden olmuş olabilir. Bilinçaltında yaşanan stres kaynaklı anksiyete, size karşı hissettiği duygulardan emin olmadığı sonucunu vermez. Yardımı olacağını düşünüyorsanız endişelenmesine neden olan temel faktörleri bulun. Ardından bu faktörlerin size ne hissettirdiğinden bahsedin.

S_ Erkekler neden telefonla konuşmaktan hoşlanmıyor?

C_ Pek çok erkek, konuşmaktansa mesajlaşmayı daha kolay buluyor. Çünkü bu sayede yaşanabilecek yanlış anlaşılmaların önüne geçebiliyor, canları ne zaman ve nerede isterse o zaman cevap yazabiliyorlar. Telefonla konuşmayı sevmeyen bir erkeğin sizi aramasını istiyorsanız cesaretini toplayıp sizi aradığında konuşmayı olabildiğince basit tutun. Böylece korkacak herhangi bir durum olmadığını görecektir.

S_ Sizce erkeklerin içten içe sevdiği romantik komedi filmi hangisi olabilir?

C_ Komedi romantizmden ağır bastığı sürece onlar da çoğu zaman bu tarz filmlerden keyif alıyor. *Say Anything (Bir Şey Söyle), 40 Year Old Virgin (40 Yıllık Bekar), 50 First Dates (50 İlk Öpücük)* ve *The Five Year Engagement (Uzatmalı Nişanlım)* bu listenin ilk sıralarında yer alan filmlerden olabilir. Bir sonraki buluşmanızda 2017 yapımı *The Big Sick* filmini izleyebilirsiniz. Başrollerinde Kumail Nanjiani ve Zoe Kazan'ın yer aldığı filmi büyük ihtimalle sevecektir.

S_ Erkekler seks esnasında ne düşünür?

C_ Açıkçası yatakta geçen süre boyunca düşünceler dünyasına dalmaktansa sizinle geçirdikleri zamanın keyfini çıkarıyorlar. Ansızın zihinlerinde beliren cümlelerse şunlar oluyor: "İnanılmaz şanslı bir adamım", "Acaba şu an zevk alıyor mu", "Mutlu sona ulaşmasına çok kalmış mıdır?" Tabii bazen yatakta geçen süreyi uzatmak, dikkatlerini dağıtmak amacıyla spor gibi tamamen alakasız konuları da düşünebiliyorlar.

S_ Hoşlandığım yakışıklıya ilk randevuda ciddi ilişki aradığımı söylemeli miyim?

C_ İlk randevunun bu tarz konuşmalar için erken olduğunu düşünüyoruz. Muhtemelen o da öncelikle birbirinizi daha yakından tanımanızın gerekli olduğuna inanıyordur. Anı yaşayın ve onunla iyi zaman geçirip eğlenmeye bakın. Tabii konuşma akışı doğal olarak sizi ilişki hedefinizi açıklamaya istiyorsa işler değişebilir. O durumda kendinizi ve düşüncelerinizi gizlemeyin.

S_ Yeni bir ilişkiye başladığımda işleri ağırdan almayı daha doğru buluyorum. Karşımdaki insanın ondan hoşlanmadığımı veya onu istediğimi düşünmesine neden olmadan bunu nasıl yapabilirim?

C_ Görüşmeye başladığınız erkek bugüne dek yaşadığı ilişkilerde hızlı adımlar atmışsa sizin de tahmin ettiğiniz gibi bu durumu olumsuz işaret olarak algılayabilir. Düşüncelerinizi okumayacağına göre yapabileceğiniz en mantıklı hareket bu durumu onunla konuşmak. "Bu akşam seninle inanılmaz güzel zaman geçirdim. Tekrar görüşmeyi çok isterim. Fakat bilgin olsun daha emin adımlarla ilerlemeyi tercih ederim" demeniz yeterli.

S_ Erkek arkadaşımın sarışın kadınları daha çekici bulduğunu düşünüyorum. Esmer bir kadın olarak sizce bu konuda endişelenmeli miyim?

C_ Gözlerinizi kapatın ve zihninizde çok yakışıklı olduğunu düşündüğünüz bir erkek yaratın. Bu erkeğin muhtemelen pek çok özelliği hayatınızdaki kişiyi yansıtmayacaktır. İlişkileri sürdürülebilir yapan kriter dış görünümün çok daha ötesindedir. Ayrıca hayatına sizi almışsa bu zaten sizi güzel bulduğunun işaretidir. Özgüvensiz tavırlarınızın ilişkinizi yıpratmasına izin vermemek adına bir an önce bu düşüncelerden kurtulun.

doktor cosmo

Kendinizi kısa bir süre sonra patlayacak gibi mi hissediyorsunuz? Sorun büyük ihtimalle şişkin mideniz.

Patlatın Şu Balonu!

Hiç sebzelerle ağırlıklı, son derece sağlıklı öğle yemeği tercih etmenize rağmen sizin de mideniz sanki büyük boy hamburger mönüsü yemişsiniz kadar şişti mi? Bu ilginç durum aslında sandığınızdan daha yaygın ve özellikle yaz aylarında, yüksek belli şortlarla sımsıkı mayoların birer Ortaçağ işkence makinesi gibi hissettirmesine neden olabiliyor. Uzmanlarsa sorunun nicelik değil, nitelik olduğunu belirtiyor ve az miktarda tüketilmesine rağmen bazı lifli gıdaların -tıpkı baklagiller ve çiğ meyveler gibi- şişkinlik ve gaz oluşumuna yol açabileceğini anlatıyor. Peki ama neden? Bu durumun esas nedeni midenizdeki sindirim enzimlerinin bu besinleri sindirebilmek için fazladan mesai harcamaları. Hatta öyle ki, bazen mideniz bu işi tam yapamıyor ve öğlen yediğiniz salata kalıntılarının bağırsaklarınıza gitmesine engel olamıyor. Salatanın tüketimiyse, kalın bağırsaktaki bakterilere kalıyor, bu tüketim sırasında oldukça yoğun miktarda gaz çıkıyor. Tabii sonunda siz de kendinizi patlamak üzere olan balonmuşsunuz gibi hissediyorsunuz! Öte yandan tahmin edebileceğiniz gibi, bu sorunun çözümü kesinlikle sağlıklı gıdalardan vazgeçmek değil. Diğer bazı önemli noktalara dikkat etmek. Onlar neler mi? Hemen sıralayalım.

Hava Yutmaktan Vazgeçin

Pipet, sakız ve sigaradan vazgeçin. Bu üçlü, sindirim sisteminize fazladan hava girmesine neden oluyor. Onları hayatınızdan çıkararak sindirim sisteminizi rahatlatmak için ilk adımı atabilirsiniz.

Yapay Tatlandırıcılar Kullanmayın

Aspartam ve sukraloz gibi yapay tatlandırıcıların şişkinliğe neden olduğu biliniyor. Vücudunuz onları gerçek şeker gibi sindiremiyor ve onlar da midenizde kalarak gaz oluşumuna yol açıyor.



Dikkat: Bazen Durum Ciddi Olabilir!

Uzmanlara göre şişkinliğe eşlik eden karın ağrısı, kusma, rektal ve vajinal kanamalar; ülser, ülseratif kolit, Chrohn hastalığı, bağırsak tıkanması hatta kanser gibi ciddi hastalıkların habercisi olabiliyor. O yüzden bu tip şikayetlerde, en kısa sürede bir doktora görünmekte fayda var.

FOTOĞRAF: ARTPARTNER, DIANE MACDONALD/GETTY IMAGES TURKEY

Hep Yiyip Hem İçmeyin
Evet, akşam öğününüz sırasında bolca su içerek fazla yemenin önünde geçebilirsiniz ama uzmanlar bunun, sindirimde son derece önemli rol oynayan mide asidi miktarını seyrelteceği ve etkisini azaltacağı konusunda uyarıyor. Böyle bir durumda yediklerinizin bazıları tam sindirilmeden bağırsaklara gidiyor ve sonuç: Aşırı şişkinlik. En ideali yemek sırasında sadece 150 ml (küçük boy bir su bardağı) kadar sıvı almak, gerisini yemekten 30 dakika sonrasına bırakmak.

Sebzeleri İyi Pişirin
Özellikle turpgillerden olan brokoli, karnabahar ve Brüksel lahanası gibi sebzelerin iyi pişmesine özen gösterin; bu sebzeler lif yönünden çok zenginler ancak sindirilmeleri de bir o kadar zor. Buharda pişirmek, kızartmak veya ızgara yapmanın liflerin çözülmesine yardımcı olacağını hatırlayın.

Smoothie'lerden Yardım Alın
Süt, yoğurt, meyve püresi içeren smoothie'ler tüketebileceğiniz sağlıklı içeceklerden. Ancak normal süt yerine badem veya kenevir sütü kullanmayı deneyin çünkü sütteki laktoz da bazı kişilerde şişkinliğe yol açabiliyor. Ayrıca karışımlarınıza sindirime yardımcı doğal enzimler barındıran ananas veya papaya, bezelye tozu gibi doğal proteinler de ekleyebilirsiniz.

Probiyotiklere Güvenin
Bağırsaklardaki iyi huylu bakterileri probiyotik yönünden zengin yiyeceklerle besleyerek sindirim sisteminizi strese sokan ve şişkinliğe neden olan enflamasyonların önünde geçmeniz mümkün. Örneğin lahana turşusu gibi fermante yemekleri öğünlerinize dahil ederek sindirimi sisteminizi güçlendirebilirsiniz. Kefir, yoğurt ve probiyotikli sütler diğer alternatifler arasında.

Şişkinliğin esas nedeni midenizdeki sindirim enzimlerinin bu besinleri sindirebilmek için fazladan mesai harcamaları.

S.O.S!

Şişkinliğinizi acil olarak gidermek mi istiyorsunuz? Aşağıdaki çözüm önerilerini deneyin.

Çay Demleyin
Özellikle karahindiba, kafeinli yeşil ya da siyah çayı deneyin. İdrar söktürücü özellikleriyle ödem atmanızı ve şişlikten kurtulmanıza yardımcı olurlar.

Gaz Giderici Alın
Bu tip ilaçların içeriğindeki simetikon maddesi sayesinde midenizdeki gaz baloncukları ufalarak çözülebilirler.

Hoplayıp Zıplayın
Zıplama veya koşma gibi hareketler sırasında oluşan devinim gazı vücudunuzdan dışarı atmada size yardımcı olacak.

FOTOĞRAF: ADVENTTR/ISTOCK.COM

Beyin Pilleri Hayata Yeniden Bağlıyor

BEYİN PİLİ BAŞTA PARKİNSON OLMAK ÜZERE ESANSİYEL TREMOR, DİSTONİ GİBİ VÜCUTTA İSTEMSİZ HAREKET BOZUKLUKLARINA VE TİTREMELERE YOL AÇAN HASTALIKLARDA BAŞARI İLE UYGULANAN BİR TEDAVİ YÖNTEMİ. TEKNOLOJİNİN GELDİĞİ SON NOKTADA ADETA BİR DEVRİM NİTELİĞİ TAŞIYAN BEYİN PİLLERİ İLE HASTALAR SAĞLIKLI GÜNLERİNE GERİ DÖNEREK NORMAL HAYATLARINA KALDIKLARI YERDEN DEVAM EDİYORLAR. BİR BAŞKA DEYİŞLE, BEYİN PİLİ ZAMANI GERİ ALIYOR. MEDİPOL MEGA ÜNİVERSİTE HASTANESİ BEYİN VE SİNİR CERRAHİSİ UZMANI OP. DR. ALİ ZIRH BEYİN PİLİ TEDAVİSİ HAKKINDA MERAK EDİLENLERİ ANLATTI.

Parkinson Hastalığı nasıl ortaya çıkıyor?

Parkinson, beynin hareketlerimizi düzgün ve düzenli yapmamızı sağlayan bölgelerindeki "dopamin" adı verilen maddenin eksikliği ile ortaya çıkan kronik nörolojik bir hastalıktır. Bu hastalık yaşın ilerlemesiyle birlikte beyindeki dopamin salgılayan hücrelerin azalması veya hasara uğramalarıyla ortaya çıkabildiği gibi, geçirilmiş kafa travması, cıva, kurşun gibi ağır metaller ile uzun süreli temas halinde kalmış bulunulması, bazı ilaçların uzun süre kullanılması gibi nedenlere de bağlı olarak ortaya çıkabilmektedir.

Belirtileri nelerdir?

Hastalığın en belirgin bulgusu istirahat halinde ortaya çıkan titreme olmakla birlikte, hareketlerde yavaşlama, katılık, tutukluk, yürüme güçlüğü, yüz hatlarında donuklaşma gibi belirtilerde gösterebilir.

'Her titreme Parkinson değildir'

Parkinson'a benzeyen veya Parkinson ile karıştırılan hastalıklar var mı?

Parkinson Hastalığı ile birlikte titremeye neden olan birçok hastalık mevcuttur. Genelde Parkinson titremesi istirahat titremesidir. Bunun dışında daha genç yaşlarda ortaya çıkan pozisyonel diyebileceğimiz bir eylem, bir işlem yaparken bir kalemle yazı yazarken, bardağı kaldırıp tutup ağıza götürmeye çalışırken ortaya çıkan titremeler de var. Bunlar genelde 'Esansiyel tremor' başlığı altında anılıyor. Bu iki hastalık dışında beyinde birtakım hasarlar ortaya çıkarsa, mesela MS hastalığının yaptığı hasarlar gibi, başka bazı ikinci problemlere bağlı titremeler de karşımıza gelebiliyor.

Bu hastalıkların tedavisi nasıl yapılıyor?

Başta Parkinson Hastalığı gibi titreme ile ortaya çıkan hareket bozukluklarının başlangıç tedavisi, ilaç tedavisidir. İlaç tedavisine yeterli yanıt vermeyen ve şiddetli titreme nöbetleri geçiren Parkinson hastalarında, beyin pili başarılı sonuçlar veriyor. Buna ek olarak "Esansiyel Tremor" denilen titreme olgularında, "Distoni" adı verilen aşırı vücut kasılmalarında da tıbbi tedavi yetersiz kalırsa Beyin Pilleri başarı ile kullanılabiliyor.

Beyin pili ameliyatında süreç nasıl ilerliyor?

Ameliyat iki kısımdan oluşuyor ve yaklaşık 4-5 saat gibi bir sürede tamamlanıyor. Bu ameliyatlarda beynindeki hastalıktan sorumlu hücrelerin yerleri tek tek elektriksel aktiviteleri dinlenerek tespit ediliyor ve beyin içerisine iki tane elektrot takılıyor. Ameliyat esnasında hücrelerin sesi dinlenirken hasta uyanık oluyor. Çok düşük akımlı uyaranlara hastaların verdiği yanıt gözlemleniyor. Elektrotlar yerleştirildikten sonra ise göğüs bölgesinde cilt altına da kalp pili gibi bir pil takılarak elektrotlara elektrik akımı sağlanıyor. Ameliyat sonrası hastanın pilleri ayarlanarak hastanın günlük yaşantısına dönmesi sağlanıyor.

Beyin pilleri hastanın yaşamında neleri değiştiriyor?

Ameliyat sonrasında hastalar, çarpıcı biçimde iyileşiyor ve normale yakın yaşamlarına dönebiliyor. Çatalını bile tutamayan, iğneye ipliği geçiremeyen, yazı yazamayan hastalar ameliyat sonrasında eski sağlıklı günlerine dönebiliyorlar.

Pilin bir ömrü var mı?

Beyin pillerinin de belirli ömürleri vardır. Yaklaşık 4-6 yıllık ömürleri olan pillerde günlük hayatımızda kullanılan piller gibi kullanım şekli pilin ömrünü etkiliyor. Eğer hastaya verilen elektrik akımı yüksek ise pilin ömrü kısalıyor. Hastalarda, belirli kontrollerde pilin ömrü kontrol ediliyor. Eğer pilin bitmesi yakın ise pil değişim ameliyatı ile piller değişiyor.

'11 Nisan Dünya Parkinson Günü' öncesinde Parkinson'a dikkat çekmek için, Beyin Pili Hastaları Derneği (BeyPilDer) tarafından, Medipol Eğitim Sağlık Grubu himayesinde 329 beyin pilli hasta bir araya geldi. Aralarında ameliyatını sizin gerçekleştirdiğiniz hastaların da bulunduğu bu grup, özel bir organizasyonla 'Guinness Dünya **Rekoru'na girmiştir.**

Bu organizasyonla ilgili neler söylemek istersiniz?

7 Nisan 2018 tarihinde kırılan bu rekor, Türkiye'nin tıpta tedavi alanındaki ilk dünya rekoru. Katılanların hepsi beyninde pil olan hastalardan oluşuyor. Rekor için 250 veya daha fazla hastanın bir araya gelmesi gerekiyordu, 329 kişilik katılım ise tahminimizin çok üzerinde oldu. Rekorun ardından beyin pili ameliyatı olup, hayatın ritmini geri yakalayan bir hasta grubu Mustafa Erdoğan yönetimindeki Anadolu Ateşi ekibi mentörlüğünde oluşturulan 'Perküsyon Ekibi' ile "Parkinson Perküsyon ile Buluşuyor" teması içerisinde çok güzel bir de performans sergiledi.

28 Günde Daha Mutlu Hale Gelin



Mutsuz, negatif duygular profesyonel ve kişisel ilişkilerinizi ele geçirebilir ve kendinize olan saygınızı sarsabilir. Sizi nelerin mutlu ettiğine odaklanarak olumsuzluğu nasıl etkisiz hale getirebileceğinizi öğrenin.

1.Hafta: Günlük Tutun

Sizi en çok mutlu eden aktiviteleri, ilişkileri ve olayları kolayca ayırt edebiliyor musunuz? Her gün günlük tutmak sizi çok mutlu eder. Çalışırken müzik dinlemek, yakın bir arkadaşınızla sohbet etmek, ailenizle vakit geçirmek kadar basit olabilecek bu şeyleri not edin ve yavaş yavaş sizi mutlu eden şeylerin sıklığını artırmaya başlayın.

❋ Bu adım öz farkındalık, günlük tepkileriniz ve duygularınız hakkında eleştirel düşünebilmeyle alakalı. Sadece neden bu şekilde hissettiğimizi anlayarak uzun süreli ve anlamlı değişiklikler yapabiliriz.

2.Hafta: Gerçeğini Yapabilene Kadar Numara Yapın

Bu hafta, keyifsiz, huysuz ve baskı altında hissediyor olsanız bile gülümseyeceksiniz. Yüzden geribildirim denilen bir tepki, gülümsediğinizde beyninize mutlu olduğunuzu söyleyen sinyaller yolladığınızı gösteriyor. Ayrıca gülümsediğiniz zaman etrafınızdaki insanlara karşı daha canayakın ve mutlu görünürsünüz ve insanlar da size gülümser. Pozitif duyguları, negatif duygulardan daha sık yaşarız ama negatif duygular ne yazık ki daha güçlüdürler.

❋ Bütün negatif duygularınızı yok etmek için uğraşmadığınızı unutmayın çünkü böyle bir görev başarısızlıkla sonuçlanabilir. Bunun yerine pozitif duygu örneklerini artırmaya çalışın.

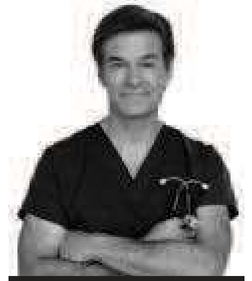
3.Hafta: Dikkatinizi Başka Şeylere Yönlendirin

Kendinizi negatif düşünceler içinde boğulurken bulduğunuzda ("fazla kiloluyum", "sevimsizim", "neden bu partiye geldim ki" gibi) bu düşünceleri durduracak bir yöntem bulmalısınız. Bu, hem topluluk içinde hem de yalnız başınıza olduğunuz zamanlar için geçerli bir durum. Dikkatinizi aklınızda dolaşan sorunlardan başka bir yere yönlendirmek zor bir görev gibi gelebilir ama ihtiyacınız olan yalnızca bir veya iki kurtulma mekanizması.

❋ Eğer yalnızsanız en sevdiğiniz şarkıyı açın ve yüksek sesle söyleyin veya uzun bir yürüyüşe çıkın. Toplum içindeyken ise aklınızı kurcalayan şeyler yerine diğer insanların konuştuklarına yoğunlaşmayı deneyin.

4.Hafta: Kibar Olun

Mutluluk planlamanızın dördüncü haftasında her gün ayrı bir kibarlık örneği göstereceksiniz. Bir yabancının otopark ücretini ödeyerek, birine teşekkür kartı yollayarak veya iltifatlarda bulunarak kendinizi pozitif duygulara boğun. Bu basit ince davranışlarla kendinize ve çevrenizdekilere daha pozitif yaklaşacaksınız. Ayrıca şansınızın açılması da hoşunuza gidecek. Başkalarına yardım ederek özsaygı ve özgüveninizi artırın.



DR. MEHMET ÖZ

The Dr. Oz Show haftaiçi her gün saat 12:30'da Sony Channel Digiturk 51. Kanal ve D-Smart 52. Kanal'da yayımlanıyor.

FOTOĞRAF: NICK ONKEN

Uzak, Yakın ve Astigmat Tedavisinde Göze Dokunmadan Lazer

Lazer ameliyatı olmaktan korkuyor musunuz? Doktorunuz gözünüzün lazer operasyonuna uygun olmadığını mı söylüyor? Gelişen teknoloji sayesinde göze dokunmadan, yüksek numaralara bile lazer yapılabildiğini biliyor muydunuz?



FOTOĞRAF: DOLGACHOV/ISTOCK.COM



Göze dokunmadan lazer tedavisi, No Touch Laser hakkında merak edilenleri Veni Vidi Göz Sağlığı Grubu'ndan Göz Hastalıkları Uzmanı Op. Dr. Berktuğ Erdoğan'a sorduk.

Göze dokunmadan lazer nasıl yapılıyor?

Gözüne dokunulmasından korkan kişiler tedavi sırasında sadece lazer cihazından gelen ışığa bakarak uzak, yakın ve astigmat göz kusurlarından kurtulabilir. Bu işlem saniyeler içinde tamamlanıyor. Operasyon sırasında kişiler ağrı veya acı hissetmiyor.

Bu tedaviyi herkes yaptırabilir mi?

18 yaşından büyük, uzak, yakın ve astigmat görme sorunu yaşayan, yapılan tetkikler sonucunda gözü lazere uygun olan kişiler No Touch Laser yaptırabilir.

Astigmat sorunu No Touch Laser ile düzeltilebilir mi?

Uzak, yakın görme sorununun yanı sıra astigmat da tek seansta düzeltilebiliyor.

Doğru cerrah seçimi neden önemli?

Sadece lazer operasyonları değil göz muayenelerinde de doğru hekim seçimi her zaman önemli. Muayene ve tetkik sonuçlarına göre hastayı iyi değerlendirmek, kişiye özel tedavi önerisinde bulunmak lazer ameliyatı kadar önem taşıyor. Doğru tedavi için doğru tanı gerekiyor.

Lazer göz kuruluğu yapar mı?

No Touch Laser tedavisinde göze herhangi bir kesi yapılmadığı veya vakum uygulanmadığı için kalıcı göz kuruluğu yaşanmıyor. ■

No Touch Laser yönteminin avantajları neler?

- ✓ Uzak, yakın ve astigmat aynı anda düzeltilebiliyor.
- ✓ İnce korneali hastalara uygulanabiliyor.
- ✓ Göze dokunmadan yapılıyor.
- ✓ Gözden parça çıkarılmıyor.
- ✓ Göze kesi uygulanmadığı için güvenli.
- ✓ Tedavi sırasında ağrı veya acı hissedilmiyor.
- ✓ Operasyon saniyeler içinde tamamlanıyor.
- ✓ Kalıcı göz kuruluğu oluşmuyor.
- ✓ Tedaviden bir hafta sonra istenilen spor aktivitesi yapılabiliyor.

sağlık haberleri





Uzm. Dr. Ashton

Merak Edilenler

S_ 20 yaşındayım. Göğüslerimin hâlâ büyüyor olma ihtimali var mı?

C_ Belki şaşıracaksınız ama evet. Göğüsler 20'li yaşların ortasına kadar büyümeye devam eder. Sonraki yıllardaysa vücudunuzdaki yağ oranına bağlı olarak şekil ve boyutları değişebilir. Gözünüze çarpan derecede farklılıklar yaşanıyorsa doktorunuza danışın.

S_ Adet döneminde alkole dayanıklılığımızın düştüğü bilgisi doğru mu?

C_ Tamamen şehir efsanesi. Bu dönemde yaşanan en büyük değişim, vücuttaki östrojen ve progesteron seviyesinin düşmesi oluyor. Bu hormonların alkolün sindirim sürecinde herhangi bir role sahip olmadığını ekleyelim.

1,5

İDRAR YOLU ENFEKSİYONU YAŞAYAN KADINLAR, GÜN İÇİNDE İÇTİĞİ SU MİKTARINI 1,5 LİTRE DAHA ARTIRDIĞINDA, ARTIRMAYAN KADINLARA KIYASLA ENFEKSİYON YAŞAMA RİSKİNİ YARI YARIYA DÜŞÜRÜYOR.

Elleri Yıkamak Yerine Dezenfektan Kullanmak Ne Kadar Tehlikeli?

Problem yok

Uzak Durun

Epidemiyoloji Uzmanı Dr. David Berendes, ideal temizlik yönteminin su ve sabundan geçtiğini belirtiyor ve "Elleriniz gözle görünür derecede kirlendiğinde dezenfektanlar bakterilerin tamamından kurtulmanızı sağlayamayabilir. Gün içinde su bulamadığınız durumlardaysa en az yüzde 60 oranında alkol içeren dezenfektanları tercih edebilirsiniz" diyor.

TEKNOLOJİYE YER AÇIN

Egzersiz esnasında cep telefonundan uzaklaşmaktan hoşlanmayanlara müjde! Bu yumuşak dokuya sahip taytlarda telefonunuzu sığdırabileceğiniz büyüklükte cepler bulunuyor. Hareketleri yaparken ne kadar rahat edersiniz bilemiyoruz ama denemeye değer. *(amazon.com)*

Evhamlı Olmayı Hafife Almayın

Psikiyatri Uzmanı Doç. Dr. Bahadır Bakım, evhamın günlük yaşamı olumsuz etkilediğini, zamanla bunun hastalık haline geldiğini belirtiyor ve "Evhamlı insanlar psikolojik sorunların yanında kas ağrısı, baş ağrısı ve huzursuz bağırsak sendromu yaşayabilirler" diyor. 'Evham hastalığı' olarak bilinen genelleşmiş anksiyete bozukluğuyla mücadele yolunda hayata bakış açınızı değiştirip yeni düşünme yolları geliştirmeniz veya (gerekirse) psikolojik destek almanız önem taşıyor.

FOTOĞRAF:SANNEBERG/ISTOCK.COM

Besin Etiketini Okumanın Önemi

Bilinçli bir tüketici olmanın en önemli koşullarından biri de besin etiketlerini doğru okuyabilmek. Bir besinin yağlı olup olmadığı, hangi besinin ana hangi besinin ara öğünde tüketilmesi gerektiği gibi sorular başta diyabetliler olmak üzere pek çok kişinin kafasını karıştırıyor. Tüm bu sorulara besin etiketlerini okumakla cevap bulunabiliyor.



FOTOĞRAF: ALICE-PHOTO/GETTYIMAGES TURKEY

Günümüzde kişi başı günlük ortalama iki adet paketli ürün tüketiliyor ve ülkemizde bir besin etiketinde besinin enerji içeriği, makro besin ögeleri (karbonhidrat, protein ve yağ) bilgisi, doymuş yağ, şeker, lif, tuz/sodyum bilgilerinin yer alması zorunlu tutuluyor. Besin etiketlerinin genelinde besinin 100 gram/ml'sinde yer alan miktarlar ya da bir porsiyon üründe yer alan miktarlar belirtiliyor. Ancak bazı durumlarda bir porsiyondaki miktarlar yer almadığından bireyin o porsiyondaki değerleri kendisinin hesaplaması gerekiyor. Örneğin; 100 gram bisküvideki karbonhidrat miktarı 75 gram ise ve kişi 20 gramlık bisküvi tüketmeyi planlıyor ise bu karbonhidrat miktarının beşte biri kadar karbonhidrat hesaplaması yapması gerekiyor. Karbonhidratlar kan şekerinin yükselmesinden temel olarak sorumlu besin öğesi olması sebebiyle özellikle diyabetlilerin yaşamında besin etiketlerinde karbonhidrat ile ilgili bölümlerin detaylandırılması önemli yere sahip oluyor. Besin etiketi türleri ve onları doğru okumak konusunda dikkat etmemiz gerekenleri Koç Üniversitesi Hastanesi'nden Diyetisyen Tuğba Gökçe'ye sorduk.

Kraker Enerji ve Besin Ögeleri	100 gramda	1 pakette (21 gram)
Enerji (kkal)	404	85
Protein (gram)	8,2	1,7
Yağ (gram)	7,8	1,6
Karbonhidrat	75	15,8 gr KH

Yalnızca Enerji ve Makro Besin Öğelerinin Yer Aldığı Besin Etiketleri

Bu tip bir besin etiketinde kişi direkt olarak karbonhidrat satırına bakarak tüketeceği miktarla doğru orantılı karbonhidrat hesaplayabilir. Örneğin burada kişi bir paketin tamamını (21 gram) tüketecek ise; 15,8 gram karbonhidrat alacak demektir.

Detaylandırılmış Besin Etiketleri

Detaylandırılmış besin etiketlerinde şeker bilgisi de karbonhidratların yanında yazılıp, karbonhidratlar hakkında detaylı bilgi paylaşılır. Bazı besin etiketlerinde ise şekerin önüne sadece "-" gibi bir işaret olur ancak aynı kutuda yer almayabilir. Örnekteki bisküvinin 100 gramında 73,5 gram karbonhidrat bulunuyor ancak bu karbonhidratın 24,1 gramı şekerden geliyor. Bu bilgi ile ürünün, kan şekerini ne hızda yükselteceği konusunda fikir vermesi sağlanıyor. Dolayısıyla toplam karbonhidrattan yalnızca diyet lifi (besinlerin sindirilmeden atılan kısmı) düşülerek 100 gram ürün; karbonhidratlar (73,5 gram)-Lif/Posa (5 gram) = 68,5 gram karbonhidrat içerir olarak açıklanıyor. Bir besinin tüketilecek miktarının yüzde 10'dan azının şekerden gelmesi gerekir, fazla olduğu durumlarda o besinin glisemik indeksi (besinin kan şekerini yükseltme hızı) fazla olacağından ana öğünlerde tercih edilmelidir. Bu örnekte glisemik indeksi yüksek olduğu için "ana öğünde tercih edilmelidir" ya da "bolus insulin dozuna dâhil edilerek ana öğünden sonra 15-20 dakika içerisinde tüketilmelidir" denilebilir.

Yulaflı Bisküvi Enerji ve Besin Ögeleri	100 gramda
Enerji (kkal)	1797/428
Protein (g)	5,4
Yağ (g)	13,9
Karbonhidrat	73,5
Şeker (g)	24,1
Lif	5

Çubuk Kraker Enerji ve Besin Ögeleri	1 Pakette
Enerji (kkal)	123
Protein (g)	4.66
Yağ (g)	3,1
Karbonhidrat	20
Şeker (g)	5
Diyet Lif	6

Şekerin Karbonhidrattan Bağımsız Hesaplanması Gereken Besin Etiketleri

Son sırada şekerin tat katması amacıyla pakete ekstra eklendiği durumları gösteren besin etiketleri yer alıyor. Bir paket krakerin değerlerini gösteren örnekteki besin etiketinde her besin ögesinin bilgisi ayrı bir kutuda veriliyor. Şeker bu bisküviye ilave olarak eklendiği için o da ayrıca belirtiliyor. Bu durumda toplam karbonhidrat ve şeker miktarı toplanır, diyet lifi (besinlerin sindirilmeden atılan kısmı) bu miktardan düşülerek bir paket ürün; Toplam karbonhidrat (20 gram) + Şeker (5 gram) -Lif/Posa (6 gram) = 19 gram karbonhidrat içerir olarak açıklanıyor.

Sağlıklı Gıdanın Besin Etiketinde Bulunması Gerekenler

Herhangi bir gıdanın etiketi, tanıtımı veya reklâmında sağlık beyanı yapılabilmesi için gıdanın bazı özelliklere bir arada sahip olması zorunlu tutuluyor. Bu özellikler ise "Gıda olarak tüketilmeli veya takviye edici gıda olarak alınabilmelidir", "Beyan edilen etkiyi normal olarak tüketilmesi beklenen miktarlarda göstermelidir", "Bileşimindeki alkol miktarı hacmen yüzde 1,2'den fazla olmamalıdır" olarak belirtiliyor. Ayrıca, "bileşiminde en fazla 120 mg/100 kcal sodyum bulunmalı, içerdiği enerjinin en fazla yüzde 8'i doymuş yağ asitlerinden gelmeli, içerdiği enerjinin en fazla yüzde 10'u ilave şekerden gelmeli ya da doğal olarak bileşiminde en az 55 mg/100 kcal kalsiyum bulunmalı gibi özelliklerden en az üçünü de bir arada bulundurması gerekiyor.

Etiket Okuma

● ***ENERJİ:*** 100 gram katı gıda 40 kcal'den az enerji içeriyorsa o ürün için 'düşük enerjili ürün' denebilir.

● ***PROTEİNLER:*** Paketli bir ürünün yüksek proteinli olarak tanımlanabilmesi için gıdanın enerji değerinin en az yüzde 20'sinin proteinden gelmesi gerekir.

● ***YAĞLAR:*** Paketli bir ürünün yağlı olarak tanımlanabilmesi için toplam yağ miktarının yüzde 20 ve üzerinde olması gerekir. Trans yağ, kolesterol ve doymuş yağ alımı arttıkça, kalp damar hastalıkları için risk arttığından alınan ürünlerin trans yağ içermemesi veya gıdanın 100 gramında 1 gramdan az trans yağ, 20 mg'dan az kolesterol içermesi gerekir. Ayrıca sağlıklı bir üründe; doymuş yağ ve trans yağ asitleri toplamının sağladığı enerji, toplam enerjinin yüzde 10'undan fazla olamaz.

● ***ŞEKER:*** Paketli bir ürünün içerdiği enerjinin en fazla yüzde 10'u ilave şekerden gelmelidir. Şeker ilaveli gıdalara beslenmede sık sık yer vermek kan şekerini hızlı şekilde yükselteceği için çok önerilmez. Ayrıca paketli bir üründe şeker içeriği yalnızca şeker olarak değil, yarı beyaz şeker, rafine şeker, şeker çözeltisi, invert şeker şurubu, glikoz şurubu, susuz dekstroz, fruktoz şurubu, mısır şurubu, maltoz şurubu ve ham kamış şekeri gibi ifadelerle de belirtilebilir. Bununla birlikte bir ürünün şekersiz olarak tanımlanabilmesi için 100 gram/ml'sindeki şeker miktarının 0,5 gramdan fazla olmaması gerekir.

● ***LİF/POSA:*** Besinlerin sindirilmeden atılan kısmı olmakla birlikte, tüketilen gıdanın içerisindeki şekeri hapsederek kan şekerine daha yavaş geçmesini sağlar. Bu da kan şekerinde daha dengeli yükselişe sebep olur. Ayrıca paketli bir ürünün yüksek lifli olarak tanımlanabilmesi için o ürünün 100 gramında lif miktarının en az 6 gram olması gerekir.

● ***TUZ/SODYUM:*** Tuzun bir bileşeni olan sodyum, başta hipertansiyon olmak üzere damar sağlığı ve böbrek sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sahiptir. Özellikle fazla tuz içeren kraker, tuzlu bisküviler, salça, zeytin, fazla tuz eklenmiş ekmekler, turşu, konserveler gibi salamura gıdalar fazla sodyum içeriyor. Durum böyle olunca tuz tüketiminde günlük olarak 5 gramı (bir tepeleme çay kaşığı) geçmemek gerekiyor. Sağlıklı bir ürünün 100 gram/ml'sinde ise 120 mg'dan az sodyum içermesi gerekiyor.

● ***KAFEİN:*** 150mg/L'yi aşan miktarda kafein içeren ürünlerde 'yüksek miktarda kafein içerir' ibaresinin yer alması zorunludur. Tip 1 diyabetlilerde egzersiz öncesinde kafein alımı (5-6 mg/kg) egzersiz boyunca kan şekerinin düşmesini engeller fakat gecikmiş hipoglisemi riskini de arttırır. Bu ürünler miktarlara dikkat edilmek koşuluyla egzersiz öncesi tercih edilebilir.



FOTOĞRAF:ALİCE-PHOTO

● ***GÜNLÜK KARŞILAMA MİKTARI:*** Yüzde işareti ile belirtilen değerler, satın alınan ürünün günlük ihtiyacın yaklaşık ne kadarını karşıladığını gösterir.

● ***GLUTEN:*** Buğday, arpa, çavdar ve yulafta bulunan protein olan glutene karşı hassasiyeti olan bireylerin dikkat etmeleri gereken etiket bilgisidir. En fazla 20 mg/kg gluten içeren gıdalarda 'glütensiz' ya da 'gluten içermez' ifadeleri kullanılabilir. Bazı besin etiketlerinde 'gluten içerir' ibaresi yerine 'buğday, protein içerir' şeklinde de yazılabilir.

Hangi Besini Ana Hangisini Ara Öğünde Tüketeceğiz?

Paketli bir ürünün besin etiketi 100gram/ml'sinde 20gram/ml'den fazla yağ içerdiğini gösteriyorsa o ürün için yağlı denebilir. Aynı şekilde protein içeriği yüzde 20 ve üzerinde ise o ürüne yüksek proteinli ürün denebilir. Yağlı ya da yüksek proteinli ürünlerin tüketildiği öğünlerde; ikili bolus ya da kare bolus seçenekleri önerilmektedir. İlave şeker miktarı 100gram/ml'sinde 10gram/ml'den fazla ise bu ürün için glisemik indeksi yüksek denilebilir. Bu gibi durumlarda ürünlerin ara öğün yerine ana öğünlerde bolus insülin hesaplanarak tüketilmesi uygun olur. Ara öğünlerde daha çok lifli besinlere yer verilmelidir, bir ürüne lifli denilebilmesi için o ürünün 100gram/ml'sinde 3gram/ml kadar lif içermesi gerekmektedir.

Düşünce Yapınızı Değiştirerek Kilo Verin

Kim daha zayıf olmanın ya da daha uzun yaşamanın hayalini kurmuyor ki? "Hayalleri bir kenara bırakın. Bize bunun formülünü verin" diyorsanız aradığınız formül yazımızda.

Reyhan Güneş


FOTOĞRAF: STRUG/ISTOCK.COM

Sağlıklı yaşam yolunda bir adım daha ileri gitmenizi sağlayacak pek çok etkeni spor salonlarında bulabilirsiniz. Spor eğitmeninizle yaptığınız egzersizler, günün sonunda hem daha zayıf hem daha sağlıklı olmanızı sağlayabilir. Ancak yapılan araştırmalar gösteriyor ki, bu uğurda en az spor kadar önemli bir etken daha var: Düşünceleriniz.

Düşünce Gücüyle Zayıflama

Health Psychology tarafından yayımlanan bir araştırmaya göre, egzersiz tempomuz hakkında düşündüklerimiz (ister doğru, ister yanlış olsun) sağlığımızı ve yaşam süremizi etkiliyor. Yani egzersiz yapmasanız bile yalnızca düşünce yapınızı değiştirmeniz kilo vermenizi sağlıyor. Bu noktada araştırmanın içeriğinden bahsetmek konuyu netleştirecektir. Stanford Üniversitesi'nden Alia Crum ve ekibinin yaptığı araştırma kapsamında bir otelde çalışan 84 kadınla görüşülmüş. Bu görüşmeler esnasında kadınların hepsi ya hiç spor yapamadığını ya da çok az yapabildiğini belirtmiş. Araştırmacılar, katılımcıların yarısına gün içinde egzersiz yapmasalar dahi işleri dolayısıyla sürekli hareket halinde olduklarını, yaptıkları işlerin çoğunu egzersiz gibi düşünebileceklerini söylemiş. Bir ay sonunda katılımcılarla tekrar bir araya gelen araştırmacılar günlük rutinlerinde değişim olmamasına rağmen bu kadınların kilo verdiğini, yağ kaybettiğini ve daha düşük kan basıncı değerlerine sahip olduklarını gözlemlemiş. Crum tarafından yapılan başka bir araştırmadaysa 61.141 kişinin verdiği bilgiler incelenmiş. Kişilerin güncel sağlık durumu ele alınmış ve günlük aktivite oranlarını belirlemek için ölçümler yapılmış. Aradan geçen zaman sonunda bu bilgiler katılımcıların ölüm tarihleri üzerinden değerlendirilmiş. Çalışma sonucunda gün içinde (ölçümler tersini söylese de) daha az hareket ettiklerine inananların daha erken yaşta öldüğü bilgisine ulaşılmış. Doğru olsun ya da olmasın yaşıtlarından daha fazla egzersiz yaptığına inananların erken ölüm riski yüzde 71 daha düşük çıkmış. Elbette bu araştırmalar, egzersizle ilgili görüşleri değiştirdiğimizde direkt olarak kilo vereceğimiz veya yaşam süremizi uzatacağımız sonucunu vermiyor. Ancak aradaki ilişkiyi net şekilde ortaya koyuyor. Uzmanlar aynı zamanda değişen düşünce yapınız sayesinde hayatı yaşayış şeklinizin de değişeceğini (asansör yerine merdiven kullanmak gibi) ve daha sağlıklı hayata kavuşabileceğinizi belirtiyor. Denemesi size kalmış. ■

Tek Hareket, Hızlı Sonuç

Kontrol Bacaklarda

Sizi nerede olursanız olun, kolaylıkla yapabileceğiniz bir egzersizle tanıştırıyoruz. Geniş alana, spor aletine ya da ekstra zamana ihtiyacınız yok. Kayla Itsines'ın uzandığınız yerden rahatlıkla yapabileceğiniz egzersiz önerisiyle bacaklarınızı sıkılaştırın.

Sırtüstü uzanın. Bacaklarınızı yukarı kaldırın. Ellerinizi avuç içiniz yere gelecek şekilde destek vermesi için kalçanızın altına yerleştirin.

Karın kaslarınızı sıkın. Ayaklarınız flex pozisyonunda olsun. Bacaklarınızı, karnınıza 90 derecelik açıyla havada tutun. Sonrasında bir bacağınızı indirebildiğiniz kadar aşağıya indirin. Egzersiz boyunca beliniz yere temas etsin.

15-20 tekrardan oluşan üç set uygulayın. Haftanın üç günü yaparsanız farkı göreceksiniz.

+

Basit mi geldi? Bir bankın üzerine uzanın. Dizinizden aşağısı bankın dışında kalsın. Yerçekiminin etkisiyle bacaklarınızı kaldırmak sizi daha da zorlayacak.



KAYLA'NIN ÖNERİLERİ

OLMAZSA OLMAZI "Apple Watch'u hem müzik dinlemek hem de egzersiz programımı kontrol etmek için kullanıyorum."

DİNLENME RUTİNİ "Spora gitmek için motivasyonum düşükse, dayanıklılık antrenmanlarımı, esneme seansıyla değiştiriyorum."

PÜF NOKTASI "Her gün aktif olmaya çalışın. Sizi çılgınca terletecek egzersizlerden bahsetmiyorum. Yürüyüşe çıkabilirsiniz mesela. Hareket halinde olmanın sağlığınıza katkısı inanılmaz."

DERLEYEN: LARA AKYEL
HAZIRLAYAN: RUBEN CHAMORRO



FOTOĞRAF:PRAETORIANPHOTO/ISTOCK.COM

Jinekolojik Tehditler

Yaz aylarında sıcaklarla gelen fazla terleme ve bulunulan ortamların hijyen koşullarındaki olumsuzluklar, jinekolojik problemlere yol açabiliyor. Böyle olunca yaşanması muhtemel sağlık sorunları için gerekli önlemleri almak konusu da son derece önem kazanıyor.

Vajinada doğal ve yararlı bakterilerin yanı sıra, uygun şartları bulduğu an baskın hale gelerek sağlık sorunlarına neden olabilen zararlı bakteriler de bulunuyor. Bu kötü bakterileri harekete geçiren şartlar ise aşırı sıcak, terleme ve nem oluyor. Bu tip sıkıntılar deniz ve havuz gibi alışkanlıkların hayatımıza girmesiyle yazın daha yoğun yaşanıyor. Mantar hücreleri ya da bakterilerin aşırı üremesi sonucu ortaya çıkan vajinal enfeksiyonlar ise genelde kaşıntı, yanma, rahatsızlık hissi, kızarıklık ve akıntı ile belirti veriyor. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Prof. Dr. Haluk Kulaksızoğlu, sorunsuz bir yaz dönemi için neler yapmamız gerektiği konusundaki önerilerini anlattı.

Islak Mayo Problemi

Yazları keyfimizi kaçıran durumlardan belki de en çok rastlananı enfeksiyonlar oluyor ve enfeksiyonların tatilcilerde daha sık rastlanmasının çeşitli nedenleri bulunuyor. Bu anlamda özellikle idrar yolları enfeksiyonları konusunda en önemli tehditlerden biri havuz ve denizlerden alınan mikroplar oluyor. Temizliği konusunda şüpheli sularda yüzmekten kaçınmak bu tehditlerle başa çıkmada uygulayabileceğimiz ilk ve en basit korunma yöntemlerinden biriyken, ikinci önemli konu ise ıslak mayo ile kalmamak oluyor. Mayo kumaşları suyu fazla tutmamaları nedeniyle sentetik madde içeren kumaşlardan seçiliyorlar. Deniz ve havuz gibi ortamlardaki olumsuz koşullarla birlikte mayolara bulaşan mikroplar ise güneşin etkisi ile çoğalıp, idrar yollarına doğru girerek enfeksiyon yaratabiliyorlar.

Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar

Yaz dönemlerinde yaşanan sıkıntılardan bir diğeri cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar oluyor. Tatilin verdiği rehavet ve heyecanla alınması gereken önlemleri dikkate almamak, baş ağrıtıcı durumlara sebebiyet verebiliyor. Ülkemizde de dünya ile orantılı olarak genital siğil hastalığı gitgide yaygınlaşıyor ve özellikle cildin daha nemli olduğu sıcak aylarda bulaşma riski artıyor. Bu sebeple özellikle yaz dönemlerinde ilişki sırasında gerekli önlemleri almak konusu iki kat önemli hale geliyor.

Vajinada Oluşan Kaşıntılar

Kalabalık havuzlarda mantar ve parazitler kolayca bulaşabiliyor. Havuzdan gelen mantar ise vajinada kaşıntı şikayetine yol açıyor. Bu şikayetlerin çoğu havuzun klorlanmasıyla önlenebiliyor ancak yine de bazı mikroplar yok olmuyor çünkü klorun mikroorganizmaları yok etmesi zaman alıyor. Tabii risk, klorlu havuzlarda da belli ölçüde devam ediyor. Havuzdan çıktıktan hemen sonra alınan duş ve antibakteriyel sabunlar kullanmak ise enfeksiyonlarla mücadelede vajinada oluşan kaşıntıları önlemek için ideal oluyor. ■

Bir Yanda İş, Bir Yanda Özel Hayat; İdeal Dengeyi Nasıl Kurmalı?

FOTOĞRAF: PRAETORİANPHOTO/GETTY IMAGES TURKEY

Ne kadar disiplinli ve çalışkan olursak olalım, sıralayacağımız şu sinir bozucu durumlar hepimizin başına gelebilir: Bir gece önceki çılgın doğum günü partisinin neredeyse sabah patronunuzla yapacağınız toplantı saatine yakın bitmesi veya çok önemli o son dakika projesinin en yakınlarınızla yiyeceğiniz akşam yemeğiyle çakışması...

Bazen (acaba her zaman mı desek) iş ve hayat dengesini en doğru şekliyle kurabilmenin imkansız olduğunu hissederiz. Nedeni de, aslında bunun gerçekten öyle olması. Çünkü hem iş hem de özel hayatımıza kendimizi yüzde yüz adamak hiç de gerçekçi değil. Ancak uzmanlara göre, özellikle kadınlar, bu profesyonel-kişisel Nirvana'ya ulaşmaya kendilerini fazlasıyla kaptırmış görünüyor. Standartları bu kadar yukarı çekmekse çok fazla -meli, -malı eki kullanacağınız anlamına geliyor. Örneğin: "İşte çok iyi olmalıyım", "kusursuz bir arkadaş olmalıyım", "daima sağlıklı beslenmeliyim" veya "her gün spor yapmalıyım" gibi... Bu anlattıklarımız size de tanıdık geldi mi? Oysa gerçek şu ki pek az insan bunu başarabiliyor. Kalanlarınsa kendilerini yemeyi bırakıp biraz "sallanması" gerekiyor. Ancak hemen belirtelim; bu terimin anlamı hiçbir şeyi önemsememek değil, tam tersi her şeyi -eşit olmayan- önem sırasına göre düzenlemek. Yani her şeyi aynı gün, uyum içerisinde yürütmeye çalışmak yerine bir öne, bir arkaya sallanarak iş ve özel hayatınız arasında gelip gitmek. Örneğin iki hafta boyunca kendinizi tamamen işinize odaklayıp ve başka hiçbir şeyle ilgilenmeyip, sonraki hafta izin alarak -e-postalardan tamamen soyutlanmış şekilde- güzel bir plajda tatil yapabilirsiniz. Tatile gitmeseniz bile işinizde daha az çaba göstererek arkadaşınızın sürpriz doğum günü partisini organize edebilirsiniz. Gerçekten de, bazen bazı şeyleri "sallamak" dikkatinizi ve enerjinizi tek seferde tek yere harcayarak, tamamen o an yaptığınız işe odaklanmanızı sağlıyor.
Peki çok önemsediğiniz işiniz, çok değerli olan arkadaşlarınız, aileniz ve aklınızı başınızdan alan yeni erkek arkadaşınız arasında tam olarak nasıl sallanacaksınız? İlk adımı tavsiyelerimize kulak vererek atabilirsiniz.

Büyük Resme Bakın

Sabah 9'da işe gelip, akşam tam 5'te çıkmak hepimizin hayali, değil mi? Evet ama üzgünüz, bu her zaman mümkün olmuyor...
O yüzden imkansızı istemekten vazgeçin.
Bunun yerine bakış açınızı genişletin. Geçtiğimiz hafta, ay ve hatta yılda, iş ve eğlenceye ne kadar zaman ayırdığınızı düşünün.
Belirli kalıplarınız var mı, bunlara bakın ve sonraki yıl için öngörüde bulunun.
Örneğin Ekim aylarında iş yoğunluğunuz yüzünden özel hayatınız hep sekteye mi uğramış? Bir sonraki Eylül ayında bol bol dışarı çıktığınız ve öncelikli olarak kendinize vakit ayırdığınız sürece bunda sorun yok.
Her ay sonuna doğru, bir sonraki ay nereye doğru "sallanmanız" gerektiğine bakın ve kendinize şunları sorun: "Yeteri kadar çalıştım mı", "Kardeşlerime yeteri kadar zaman ayırdım mı." Verdiğiniz cevaplar doğrultusunda da sonraki ay için değerlendirmenizi yapın.

Önceden Planlayın

Artık kendinizi ciddi bir ilişkiye hazır mı hissediyorsunuz? Bunun için zaman harcamadan sonuç alacağınızı sanmayın. Planınızı önceden yapın. Örneğin, haftanın belirli günlerinde mesaiye kalarak işlerinizi hafifletin ve cuma akşamları biraz erken çıkarak potansiyel aşkınızı kovalayın. İşten geri kaldığınız anlar olursa hafta sonları başka şeylerden feragat ederek eksikliklerinizi kapatmayı deneyin. Sonunda hem işinizde hem özel hayatınızda çok başarılı olduğunuzu göreceksiniz. Üstelik bir de doğru kişiyle tanışırsanız, değmeyin keyfinize!

Yardım İsteyin

Önceliklerini belirlemekte zorlanan birçok insan yardım istemekten de hoşlanmaz. Her şeyi kendi başlarına yapabileceklerini düşünürler. Oysa işler birlikte yapıldığında çok daha hızlı çözülür. Örneğin bir yıl içinde katılmanız gereken birçok düğün mü var? İş arkadaşlarınızdan sizin yokluğunuzda yerinize bakmalarını rica edin ve karşılığında sizin de onlara aynısını yapacağınızı söyleyin. Böylece iş ve özel hayatınız arasında ideal dengeyi kurarak her şeye vakit ayırabilirsiniz.

Planlı hareket ederek ideal dengeyi sağlayabilirsiniz.

Evet, tüm bu işleri hiçbir suçluluk duymadan bitirmeniz mümkün.



Size zorluk çıkaranlara "hayır" demenin yolları

Hedefleriniz konusunda açık olun:

"Üzgünüm, bu yıl hedefime mutlaka ulaşmak istiyorum."

"Yapamam" yerine "yapmam"'ı kullanın:

"Aile yemeklerini kaçırmam."

Ajandanıza uyun:

"Bu hafta tamamen doluyum. Bir sonraki perşembeye ne dersin?"

Yetenek Aranıyor

Türkiye'nin genç yeteneklerini iyi şirketlerle buluşturan online kariyer platformu toptalent.co, kariyer hedefine ulaşmak isteyenlerin; iletişim, liderlik, zaman yönetimi gibi yetkinliklerin yanı sıra, teknik bilgi ve becerilere de sahip olmaları gerektiğini söylüyor. işte toplalent.co'nun araştırmalarına göre başarılı bir kariyer için aranan yetkinlikler...

1. Ofis programlarını çok iyi öğrenin

Ofis programlarında uzmanlaşmanız iyi bir çalışma hayatı için zorunlu hale geldi. Özellikle Word, Excel ya da PowerPoint programlarını tüm kısa yolları ve özellikleriyle bilmek yaratıcı uygulamalarla mükemmel işler çıkarmanıza yardımcı olacaktır.

2. Tasarım programlarına hakim olun

Dijital pazarlama ya da sosyal medya uzmanlığı gibi pozisyonlarda çalışacaksınız, belli düzeyde tasarım programlarına hakim olmanız gerekecek. Tasarımcı olarak çalışıyorsanız da en azından bir programda tamamen uzmanlaşmalısınız.

3. Arama motarlarını iyi kullanın

Arama motorlarını kullanmayı öğrenin. Artık merak ettiğimiz her şeyi herhangi bir arama motorunu kullanarak kolayca bulabiliyoruz. Ancak, spesifik konularda derinlemesine araştırma yapmanız gerektiğinde kullandığınız arama motorunun algoritmasının nasıl çalıştığını bilmeniz, doğru sonuçlara daha kısa sürede ulaşmanızı sağlayacaktır.

4. Raporlayabilme becerinizi geliştirin

Tüm çalışmaların sonuçlarını, elde edilen verileri analiz ederek, başkalarının da anlayacağı şekilde düzenleyebilmek hemen her iş için oldukça önemlidir. Analitik düşünebilme yeteneğinizin yanı sıra, raporlamada kullanacağınız programlarda ne kadar usta olduğunuz da bu alandaki başarınızı önemli ölçüde etkileyecektir.

5. Her zaman güncel olun

Dijital dünyada her şey çok hızlı değişiyor ve gelişiyor. Bu nedenle özellikle sektörünüzle ilgili gelişmeleri yakından takip etmeniz ve bilgilerinizin güncel olması için önemli. Hedef kitleniz, onların eğilimleri gibi konulada trendleri yenilikleri an be an izlemeli ve şirketinize uyarlamalısınız. Örneğin eğer dijital pazarlama alanında çalışıyorsanız; Google, Facebook ve Twitter gibi önde gelen oyuncular düzenli olarak ücretli reklamcılık platformlarını ve algoritmalarını değiştirdikçe siz de en son değişiklikleri takip etmelisiniz. Aksi takdirde bu yoldaki çabalarınız oldukça zorlaşır.

Rahatlık Ön Planda



Camper, 549 TL



Deichmann, 69.90 TL



Mocassini, 599.90 TL

Ofiste rahat, şık ve halen yazı hissettiren tasarımlara her zaman ihtiyaç var!



Ayın Çalışan Kadını Aycan Uğur

Allergan Türkiye, Medikal Estetik Tüketici Pazarlama ve İletişim Müdürü

Uluslararası İlişkiler alanında lisans eğitimini tamamladıktan sonra Pazarlama İletişimi ve Yönetimi alanında master yapan Aycan Uğur, kariyerine satış ve pazarlama alanında ilerledi. Son 8 yıldır da Allergan'da pazarlama ve iletişim bölümünden sorumlu.

Türkiye medikal estetikte dünyanın neresinde?

Türkiye pazarı, dünyada bu alanda 5 ülkeden biri oldu. Türk kadınları dış güzelliğe önem veren ülkeler arasında ilk sırada yer alıyor. Medikal estetiğe ilgi bu kadar çok olunca biz de *kucukbirdokunus.com* sitesiyle A'dan Z'ye her türlü doğru bilgiyi öğrenecekleri bir iletişim platformu kurduk.

Türkiye'de en çok hangi uygulamalar yaptırılıyor?

8 bin kadınla yaptığımız araştırma sonucunda; Türk kadınlarının yüzde 76'sının en büyük endişesi yorgun bir görünüme sahip olmak... Dolgun dudaklar, Türk kadınlarının sahip olmak istedikleri özelliklerin başında geliyor. "İdeal güzelliğe ulaşmak için yüzünüzün neyini değiştirmek istersiniz" sorusuna ise, kadınların yüzde 42'si burun, yüzde 31 yanaklar ve gözler, yüzde 24'ü çene hattı, yüzde 23'ü dudaklar, yüzde 14'ü çene yanıtını veriyor.

"En İyi İlaç Çalışmak"



Hareketli ve bir o kadar da yorucu kariyer hayatının sonunda Alaçatı'da küçük bir butik otel açan işletmeci İrem Moralı, "Hayattaki sorunlar için en iyi ilaç çalışmak ve üretmek" diyor.

Serpil Çekin

İrem Moralı, nam-ı diğer Twitt_perisi. Uzun yıllar işletmecilik, yazarlık, dergicilik yaptıktan sonra şimdilerde Alaçatı'da hayali olan Mayko Ev Otel'i işletiyor. Lise eğitimini İzmir'de tamamladıktan sonra Deulcom International School ve Swiss Hotel Management School'da Halkla İlişkiler eğitimi alan Moralı, tüm dünyada geçerli Swiss Hotel Management diplomasıyla yurt dışında PR yapmak istese de aşkının peşinden gidip eşiyle sekiz yıl Bükreş'te yaşamış. Türkiye'ye döndükten sonra ise Home Store'la birlikte resmi olarak işletmecilik hayatına başlamış. Daha sonra uzun yıllar magazin dergisi yöneticiliği yapan Moralı, aynı dönem gece kulüplerinde işletmeciliğe devam etmiş. Twitter'daki Twitt_perisi hesabıyla hatırı sayılır takipçi kitlesine ulaşan Moralı, bir gün sükunet istediğine karar verip Alaçatı'da butik otel açmak için kolları sıvamış. İki arkadaşıyla Mayko Ev Otel'i hayata geçiren Moralı, geçmişteki işletmecilik tecrübesinin ve PR eğitiminin çok faydası olduğunu söylüyor. Kısa sürede herkes tarafından beğenilen bir otel olduklarını anlatan Moralı'nın Mayko'ya dair daha çok hayali var.

Otelinize gitmek için kaç neden sıralayabilirsiniz?

✓ Merkeze beş dakika yürüme mesafesinde olan lokasyonumuz.

✓ Bahçe kapısından girildiği an itibariyle huzurlu atmosferimiz.

✓ Güzel kahvaltılarımız, ev yapımı reçellerimiz ve misafirperverliğimiz.

✓ Çocuklu aileler için özel bakıcı hizmetimiz.

✓ Ve otele köpek kabul ediyor oluşumuz.

Ege'ye yerleşip butik otel açmak birçok kişi için romantik bir hayal, siz nasıl gerçeğe dönüştürdünüz?

Daha ileriki yaşlarımda hayata geçirmeyi planladığım bir hayaldi ancak huzur arayışım sonucu kendimi Alaçatı'da buldum. Daha önceki işletmecilik tecrübeme güvendiğim için üstesinden geleceğimi biliyordum. Şimdi ise bu kararımdan son derece mutlu ve huzurluyum.

Otel hayata geçerken hayaller ve gerçekler arasında çok fark var mıydı?

Hayallerimin neredeyse hepsini gerçekleştirdim. Çünkü sosyal medyada güçlü olduğum ve çok geniş çevreye sahip olduğum için tüm dostlarım çok destek oldu. Reklam ve tanıtım konusunda hiç sıkıntı yaşamadım. İşin nasıl yürütüleceğini de zaten biliyordum, çevrem de artık iyice oteli benimseyince her şey yolunda gitti ve gidiyor.

Şimdiye kadarki tecrübenizle benzer hayalleri olanlara ne söylemek isterseniz?

Benim de herkesin özel hayatında olabileceği gibi birçok sıkıntım oldu. Ama en iyi ilacın daima "çalışmak" ve "üretmek" olduğunu biliyorum. Daima ayaklarımın üzerinde durdum ve bunun insana inanılmaz derecede özgüven sağladığını bizzat yaşadım. Bu yüzden asla pes etmemelerini öneririm. Bir de özellikle bu sektörde sosyal medya, sosyal PR çok önemli. Doğru ekiple çalışarak ve doğru danışmanlardan destek alarak işe başlamalılar. Benim şansım eğitimimin zaten PR, deneyimimin işletmecilik üzerine olmasıydı. ■



U.S. Polo Assn. markasının 360 derece reklam, marka ve iletişim yöneticiliğini yapan Eda Ataman, çalışma kariyeri boyunca hep kendine hedefler koyarak ve bir adım ilerisini planlayarak yükselen isimlerden. Çocukluğundan beri markalara karşı tutkusu olduğunu söyleyen Ataman, bu tutkuyu halen yaşıyor.

Serpil Çekin

Hep Bir Adım İleride



Eda Ataman, İzmirli bir işkadını. Üniversiteye kadar İzmir'de yaşadıktan sonra İstanbul Bilgi Üniversitesi İşletme bölümünü yüzde 100 burslu kazanmış ve böylece İstanbul macerası başlamış. "İzmir'den sonra İstanbul'un kozmopolit yapısı beni hem büyülemiş hem de korkutmuştu" diyen Ataman, üniversite yıllarında reklam sektörüne ilgi duymaya başlamış. Bunun üzerine okulun ikinci yılında reklamcılık bölümünde çift ana dal yapmaya karar veren Ataman, bu sayede işletme eğitimiyle reklam veren tarafına, reklamcılık eğitimiyle de reklam sektörüne yakınlaşmış. Okul yıllarında Türkiye'nin en başarılı reklam ajanslarında çalışma fırsatı bulan Ataman, esas hayalinin reklam veren tarafında marka iletişimi üzerine kariyer yapmak olduğuna karar vererek mezun olduktan hemen sonra Multi Turkey firmasında işe başlamış. Burada etkinlik pazarlama ve dijital dünyayı tanımak üzerine uzmanlaştığını söyleyen Ataman, ülkenin birçok farklı noktasını gezerek müşteri profillerini, lokal eğilimleri ve en önemlisi kriz yönetimini deneyimleme şansı bulmuş. Bu adımdan sonra 360 derece marka iletişimi yapmak isteğine karar veren Ataman, iki yıl sonra Pierre Cardin markasında, marka ve iletişim departmanında çalışmaya başlamış. Pierre Cardin'de geçirdiği üç yıl ona başarılı projelerde yer alma, Effie, Kristal Elma ve Felis gibi prestijli ödüllere dokunma şansı sunmuş. Şimdi ise, U.S. Polo Assn.'in marka, reklam ve iletişim yöneticiliğini yürütüyor.



Mezun olduğunuzda iş bulmak zorlu bir süreç miydi?

Şanslıyım ki, öğrencilik yıllarımda çalışmaya başladım ve mezun olduğumda ne istediğimi net olarak biliyordum. Tam da bu sebepten iş bulmak çok kolay olmadı. Zorlu rekabet ortamının bitmeyen mülakatları, kurumsal hayatın zorunlulukları her yeni mezun gibi benim için de çok yeni kavramlardı. Ama günün sonunda ne istediğinizi biliyorsanız kapılar bir şekilde aralanmaya başlıyor.

Kariyerinizin başına dönseniz kendinize ne söylerdiniz?

Günlük rutinimizde yaşadığımız streslerin tamamı gelip geçici. Ne kadar zor ve yoğun günlerden geçersek geçelim yeteri kadar çabaladığımız sürece başarı mutlaka arkasından geliyor. Kariyerimin başına dönsem kendime "Rahatla ve keyfini çıkar" derdim.

"Makyajda Benefit ve Tarte ürünlerine bayılıyorum. Küçük dokunuşlarla ışıltılı bir görünüme ve gün boyu kalıcılığa kavuşuyorum."

Eda Ataman'ın Sonları...

- Son okuduğum kitap: *Cin Aynası*-Ercan Kesal
- Son seyahatim: Napoli/Capri
- Marketten aldığım en son şey: Karpuz
- Son yediğim yemek: Tahıllı salata
- Son kızdığım şey: Kadına şiddet haberleri
- En son güldüğüm şey: Eşim
- Kendime aldığım son şey: Stiletto
- Son dinlediğim şarkı: Gaye Su Akyol- *Yıllar Yılan*



Her ne kadar günlük tempoda kullanımı zor olsa da kendimi şımartmak istediğimde mutlaka elim stiletto'larımdan birine gidiyor."

FOTOĞRAF: DENİZ DOĞAN

Türkiye'nin en başarılı reklam ajanslarında çalıştınız. Bu ajanslar hangi özellikleri arar çalışanlarında?
Reklam sektöründe hevesli ve istekli olmak birinci kural. Temposu hiç düşmeyen uzun çalışma saatleri, yaratıcılık, özgünlük ve daha bir sürü dinamik var ajans insanlarında. Aynı şeye herkesten farklı açıdan bakabilen, kimsenin göremediği ama aslında orada olan detayları fark edebilen süper kahramanların dünyası bence.

Global stratejileri yeniden şekillendirerek lokale uyarlamak işinizin bir parçası. Bu uyarlamayı iyi yapmak başarının kilit noktası mı?
Markalar küreselleşme için ne kadar çaba harcasa da esas potansiyelin lokal stratejilerde gizli olduğunun bilincindeler artık. Sosyo-ekonomik, sosyo-kültürel, iklimsel ve coğrafi farklılıklar tasarlanan koleksiyonlardan, markanın iletişim diline kadar etki ediyor. Hal böyle olunca da markanın temel değerlerini koruyarak lokale uyarlamak biraz sihir gerektiriyor. Dünyaca ünlü fast-food zincirinin Türkiye mönülerinde ayran olması bunun en çarpıcı örneklerinden. Biz de ürünlerin kumaşından, mağazada sergilenişine, ticari kampanyalardan, sosyal medya iletişimine kadar tüm stratejileri lokalden beslendiğimiz iç görülerle yeniden şekillendiriyoruz.

360 derece marka iletişimi yapabilmek nasıl bir donanım gerektiriyor?
Birçok yönden zihni besleyebiliyor olmak çok önemli. Her daim trendleri takip etmek, estetik kaygıların üst seviyelerde olması, kuvvetli iletişim, sorumluluk bilincini de kapsayan iş disiplini... Bütün bunlara ek olarak toplumu ve insanı anlayabilmek, sosyolojik eğilimleri fark edebilmek en temel dinamikler.

Yaptığınız işte sizi heyecanlı tutan ne?
Küçük yaşlardan beri en büyük tutkum markalardı. Bu sebeple marka iletişimine dair deneyimlediğim her an benim için çok kıymetli. Pierre Cardin markasında üç yıllık marka iletişimi deneyimi süresince harika bir ekibin parçası olmak, başarılı projelere destek vererek Effie, Kristal Elma ve Felis gibi prestijli ödüllere dokunma şansı yakalamış olmak, bugüne geldiğimizde ise geleneksel mecralara ek olarak dijital iletişimi, e-ticareti, teknolojik gelişmeleri keşfetmek beni her geçen gün heyecanlandırıyor ve "Daha yapılacak çok şey var" mottosuyla hep bir adım ileriye gitmeye çabalıyorum.

Markanızın yeni sezonu için nasıl bir stratejisi hazırladınız?
U.S. Polo Assn. olarak ailenin tüm bireylerine ulaşabilmek temel stratejimiz. Bu stratejinin merkezinde gençler var. Hiç kuşkusuz markanın ruhu gençliği çağırıyor. Bu sebeple özellikle dijital mecralarda gençleri hedefleyerek onlarla bağ kurabileceğimiz projeler geliştiriyoruz. Online ve offline'da eş zamanlı aksiyonlar alarak farkındalık yaratmak için hedef kitlemize dokunabileceğimiz her mecrayı değerlendireceğiz. ■















Eda Ataman'ın Bir Günü

Hızlı bir kahvaltıyla başladığım güne e-postalar, toplantılar ve çokça telefon trafiğiyle devam ediyorum. Rutin iş akışından arta kalan zamanımı trendleri takip ederek, yenilenen dijital dünyayı keşfederek değerlendiriyorum. Sezon çekimlerini, lansmanları ve etkinlikleri organize etmek için her gün farklı bir yerde olabiliyorum. Bu da sık sık rutinin dışında çıkabilmemi, başımı farklı yönlere de çevirebilmemi sağlıyor. Diğer yandan bu tempoda kendimi motive hissedebilmem için mutlaka bakımlı hissetmeliyim. Makyajımı yapmak, sevdiğim rahat parçaları kombinleyerek güne başlamak olmazsa olmaz benim için. Gün sonunda ise kendimi spor salonuna atıyorum genelde. Yeni güne başlamadan önce sporun yenileyici gücünden faydalanıyorum.

U.S. Polo Assn.'de Yeni Sezon

Çekimlerini Aspen, Colorado'da gerçekleştirdiğimiz Sonbahar-Kış koleksiyonumuz alışılmışın dışındaki mevsim renkleriyle sıcacık bir kış vaat ediyor. Doğadan, dingin dağ evlerinin büyülü atmosferinden, ahşabın sıcak dokusundan, topraktan ilham alan tonlar şehrin özgürleşen formlarıyla buluşacak. Hayatın hızlı aktığı şehir yaşamına tüm enerjisiyle geri dönecek olan USPA Sonbahar-Kış koleksiyonunda neredeyse tüm parçalar birbiriyle kombinlenebiliyor.

Ufukta kara günler mi görünüyor? Korkmayın, Cosmo yanınızda!

İşyeri Kıyametinde Hayatta Kalma Rehberi

Hem Çalış, Hem Eğlen

FOTOĞRAF: ALLİE HOLLOWAY, ALLIE HOLLOWAY

Sanki iş hayatı git gide daha güvenilmez hal alıyor, değil mi? Global ekonomideki çalkalanmalar ve ülkemize etkileri, en güvenilir şirketlerdeki çalışanları bile korkutuyor. Süreç, o sevimsiz sonuca işaret ediyor: İşten çıkarma! Kuşkusuz işten çıkarılmak berbat hissettiriyor ve genelde kontrolünüz dışında gerçekleşiyor. Ancak doğru adımlarla bu durumun da üstesinden gelmeniz mümkün. Bunu nasıl yapacağınıza dair tüm önerilerse yazımızda...

1

Uyarı Sinyallerine Dikkat Edin

İşten çıkarmalar öyle bir anda, ansızın gerçekleşmez. İşinizi tehdit etmesi muhtemel şu sinyalleri asla göz ardı etmeyin. Eğer perakende mağaza veya restoran zincirlerine sahip büyük şirketlerde çalışıyorsanız, gazetelerin ekonomi sayfalarındaki haber başlıklarına dikkat edin. Eğer şirketinizin gelir raporları iyi değilse bunu medyada duymanız kuvvetle muhtemel. Sektör haberlerini düzenli takip edin. Mağaza kapatmalar veya işe alımı durdurmalar iyiye işaret değildir. Şirketinizin büyüklüğü ne olursa olsun, gözünüz bazı temel kaynakların üzerinde olsun. Yazıcıda kağıt yok ve yenisi alınmıyor mu? Önceden sürekli çalışan kahve makinesi bir anda bozuldu ve tamir edilmiyor mu? İnsan kaynakları yönetimini ve çalışanlara dağıtılan iş yükünü de inceleyin. Biri ayrıldıktan sonra onun yerine hemen yeni biri alınıyor mu yoksa bu durum size ve iş arkadaşlarınıza ekstra mesai olarak geri mi dönüyor? Tüm bu soruların yanıtlarını bulmak iş yerinizin durumu hakkında size önemli ipuçları verecektir.



Sona hazırlanmak hiç bu kadar rahatlatıcı olmamıştı.

2

Kaçış Rotanızı Belirleyin

Gerçek profesyonellerin acil durum çantaları hep hazırdır. Onlar, iyi ya da kötü, her türlü duruma karşı esnek olmalarıyla ünlüdür. Siz de çok fazla vakit kaybetmeden bazı önlemler almaya başlayın. Öncelikle ofiste, masanızın etrafında istiflediğiniz çöplerden kurtulun: Hani şu hiç sulamayıp öldürdüğünüz teraryumun tozlu akvaryumu var ya; atın gitsin. Soranlara "bahar temizliği" deyip geçin. Ardından profesyonel hayatınızı "download" edin; arşivlenmiş e-postalar, yaptığınız işlerin örnekleri, eski performans değerlendirmeleri, satış rakamları... Hepsini bir harici diske veya USB sürücüye kopyalayın. Önemli kişilere ait listenizi de bir Excel dokümanına kaydedin ki, daha sonra ararken zorlanmayın. Tabii ki tüm bunları yaparken aldığınız hiçbir şeyin şirket malı olmamasına özen gösterin. LinkedIn profilinizi hemen güncelleyin, şu an yaptıklarınızı ve edindiğiniz yeni yetenekleri, güncel bir profil fotoğrafıyla birlikte LinkedIn'e yükleyin. Bu ileride iş bulma konusunda size zaman kazandırır ve müstakbel işverenlerin sizi bulmasını kolaylaştırır. Aynısını CV'niz için de yapın ve yeni kartvizitler bastırın. Kartvizitlerinizin üzerinde kişisel e-posta ve telefon numaranız olduğundan emin olun. Kulağa biraz demode gelebilir ama emin olun, bir anda işsiz kalırsanız, bu ufaklıklara çok ihtiyacınız olacak.

3

Önceliklerinizi Belirleyin

Olanlar oldu ve işsiz kaldınız. Bunun nasıl ve neden olduğunu düşünüp, uzun uzun ağlayabilir ya da derin bir nefes alır, aşağıdaki üç adımı atarak yeni bir kariyere doğru yol almaya başlayabilirsiniz. İlk olarak, pozitif bir havayla ayrıldığınızdan emin olun. İtibarınız önemli ve hiçbir zaman, hiçbir yerde köprüleri yakmayın. Unutmayın ki, şirketinizdeki diğer çalışanlar yeni bir iş bulmanızda kritik bir rol oynayabilir. Onlara teşekkür edin ve iletişimde kalacağınıza söz verin. İş e-postanıza son kez girin ve tüm bağlantılarınıza kısa bir not yazın. Notunuzda gerçekçi olun. Bu not, “Ay sonundan itibaren şu anki pozisyonumdan ayrılıyorum. Bana artık kişisel cep telefonumdan ulaşabilirsiniz” gibi bir not olabilir. Ve en önemlisi, sosyal medyadan uzun bir elveda yazısı yayınlamayın. Moraliniz bozuk ve duygusal haldeyken kitlesel bir paylaşımdan kaçının. Eski işvereninizle ilgili yazdığınız, üzerinde fazla düşünülmemiş, hoş olmayan sözler, potansiyel işverenler için daima kırmızı ışık niteliğindedir.

Yaralarınızı Sarın

Bu ara alkol ve dondurma tüketiminiz artabilir ki, bu son derece normal. Bir hafta boyunca istediğinizi yapmakta özgürsünüz, kendinizi fazla kasmayın. Bugünleri stres atmak için kullanın. İşinizin arkasından yas tutmak gayet normal bir durum. Ancak bir haftanın sonunda konfor alanınızdan çıkmanız şart. Araştırmalara ne kadar erken koyulursanız o kadar iyi çünkü uzmanlara göre yeni bir iş bulmak ortalama altı hafta kadar sürüyor. İş bakınırken de özgürlüğünüzün tadını çıkarmayı ihmal etmeyin. Kendinizi yeni bir iş bulacağınıza inandırın ve özgürlüğün keyfini sürün.

4

Kaynaklarınızı Dikkatli Kullanın

Eğer iyi bir tazminatla işten ayrılmadıysanız bütçeniz uzun süre kısıtlı olabilir. İşsizlik maaşı için hemen gerekli yerlere başvurun. Gerekli bilgileri internetten bulabilirsiniz. Bu birkaç ay rahat etmenizi sağlayabilir. Bu arada da, gözünüz daima banka hesaplarınızda olsun. Son üç ayda yaptığınız tüm harcamalarınızın listesini yapın. Zorunlu harcamalarınızı önceden belirleyin ve diğer gereksiz harcamalardan kaçının. Finansal güçlükler yaşarken dayanabilmek için şunlara mutlaka kaynak ayırmalısınız: Kira, yemek, ulaşım ve sağlık.

5

İşaret Fişeğini Ateşleyin

İşte şimdi av zamanı! Yeni bir iş bulmak için aşağıdaki yolu izlemeye ne dersiniz?

1) LinkedIn'de işten son ayrılma tarihinizi yenileyin ve profilinizde işsiz olduğunuzu belirten gerekli ayarlamaları yaparak yetenek avcılarının sizi keşfetmesini sağlayın.

2) Önemli kişiler listenizden yola çıkarak sektörünüzdeki kişilere özel e-postalar atın. Onlara iş aradığınızı ve onlarla kahve içmenin harika olacağını söyleyin. Hangi şirketin ne zaman alım yapacağını bilemezsiniz!

3) Neden işsiz kaldığınız sorusuna dürüst yanıt verin.

4) Sosyal medyayı akıllıca kullanın. Paylaşımlarınızda kısa, nazik ve eğlenceli bir dil kullanın.

5) İş görüşmeleri sırasında açık olmaya önem verin. Son işinizle ilgili bir soru sorulduğunda her zaman gerçeği söyleyin. Eğer şirketiniz küçüldüyse bunu açıklamaktan çekinmeyin. Yeniliğe hazır olduğunuzu mutlaka belirtin.

En yakın arkadaşınız da mı işten çıkarıldı? Durum değerlendirmesi için onunla zaman geçirin.

FOTOĞRAF: RAWPIXEL/ISTOCK.COM

Doğal Denge

Şelalenin, kayaların, ağaç ve yeşilliklerin tonları bir tablo gibi stilimize hayat veriyor. Hareket özgürlüğü sağlayan tasarımlar soft renklerle birleşiyor. Bikini ve mayolarınızı sezonluk parçalarla kombinleyerek mevsimsel geçişi sağlayabilirsiniz.

Moda Editörü **Simge Yücepur Kaya**
Fotoğraf **Selçuk Danyıldız**



Mayo, Zara, 39.95 TL
Kemer, Zara, 99.99 TL
Ceket, H&M, 99.90 TL

Üst, Zara, 99.95 TL
Pantolon, Roland Mouret, 2.649 TL
Kolye, Ponponiere/Beymen, 450 TL
Küpe, 3C, 177 TL



Mayo, Eres, Fiyat istek üzerine
Yağmurluk, Siaz, Fiyat istek üzerine





Bluz, Allsaints/Beymen, 428 TL
Etek, Rag&Bone/Beymen, 1.565 TL
Kemer, Compania Fantastica/Beymen, 95 TL
Sandalet, Mudo Collection, 139 TL

Bikini, Mudo Collection, 99.90 TL
Ceket, Lol/Beymen, 1.750 TL



Bluz, Koton, 29.99 TL
Kolye, Pascale Monvoisin, 2.520 TL
Küpe, Jennifer Fisher, 1.200 TL

Üst, Vince/Beymen, 1.375 TL
Şort, Mudo Collection, 99.95 TL
Kolye, Ponponiere/Beymen, 450 TL


Pantolon, H&M, 99.90 TL
Küpe, 3C, 177 TL



Üst, Zara, 99.90 TL
Etek, Zara, 169.90 TL
Kolye, Ponponiere/Beymen, 450 TL
Küpe, H&M, 39.90 TL

Üst, Vince/Beymen, 1.375 TL
Kolye, Kolye, Ponponiere/
Beymen, 450 TL



Şapka, Onigo/Wepublic, 280 TL
Mayo, Eres, Fiyat istek üzerine
Kimono, Mon Cheri, 200 TL
Kolye, Pascale Monvoisin, 2.520 TL

Pantolon, H&M, 99.90 TL
Küpe, 3C, 177 TL

Model: Caroline/Option Management
Makyaj: Murat Akbulut
Saç: Görkem Özdemir/ Jonat's Couture
Moda editörü asistanları: Azra Betül Özkan, Naz Güven, Kader Acar



Renklerin Dili

Cesaretinizi toplayın, kendinizi ifade eden rengi belirleyip yansıtın! İddialı dokunuşlara, gösterişli gözlük ve şapkalar eşlik ediyor. Enine boyuna çizgiler favorimiz.

Moda Editörü **Jan Pokorny**
Fotoğraf **Vanda Ondrusov**



Elbise, Laformela
Etek, Gucci
Boyunluk, J.W Anderson/
mytheresa.com
Gözlük, Christian Dior



Triko, Altuzarra
Etek, Laformela
Güneş gözlüğü, Christian Dior
Çanta, Helmut Lang



Üst, Pinko
Bikini altı, Space
Ayakkabı, Zara
Çorap, Balenciaga
Şapka, bileklik ve Pvc üst,
Lukas Krnac



Yağmurluk, Vetements
Ceket, OneDress
OneLove
Şapka, Gucci
Şort, Helmut Lang
Çanta, Balenciaga
Çorap, Zara
Bot, Golden Goose



Tişört, Bellerose
Triko, Gucci
Choker, Christian Dior



Bandana, Gucci
Gözlük, Celine
Gömlek, Balenciaga
Pantolon, Zoe Karssen

Üst, Off-White
Etek, Prada
Gözlük, Mango

Model: Tereza Kacerova/CZ Models
Saç ve makyaj: Marta Santorova
Prodüksiyon: Marek Jaros



Bikini üstü, Palma Rosaswim
Etek, Helo Rocha

Şehre Dönüş

İnce yazlıkları tatil bavulundan çıkarıp topuklu ayakkabılarla kaldığımız yerden devam ediyoruz. Sezon geçişinde kurtarıcınız olacak elbiseleri iddialı aksesuarlarla kullanın.

Moda Editörü **Diego Armando Mendoza**
Fotoğraf **Mario Alzate**



Elbise, Isolda
Kolye, Vanda
Jacintho



Elbise, Cecilia Prado
Çanta, Waiwai



Elbise, Frankie Miami
Çanta, Danicuri



Kimono, Bikini Society



Elbise, Lorane



Ceket, Atelier Crump

Saç ve makyaj: Fiorela Viloria Usando/Stila Makeup

Kitap

İrem Orhan

Mükemmel Anne/Aimee Molloy

Yayımlandığı hafta New York Times çok satanlar listesine giren *Mükemmel Anne*, Aimee Molloy'un ebeveynliğin zorluklarını ve toplumun anneler üzerindeki baskılarını büyük beceriyle yansıttığı yüksek tempolu, gerilim yüklü bir roman.

83 ¼ Yaşındaki Hendrik Groen'un Gizli Güncesi/ Hendrik Groen

Hendrik Groen'un yaşlılığın insanın omzuna bindirdiği sorunlarını kara mizah tadında aktardığı kitabı, 83 yaşını geçmiş huysuz bir ihtiyarın kaldığı huzurevinde sessizce ölümü beklemek yerine aradığı yaşama sevincini anlatıyor. Kitapta, tüm bunların yanında huzurevlerinin yürek burkan yanlarına da yer veriliyor.

Sinemada Ağlarken/ John Manderino

John Manderino'nun kendi hayatını izlediği filmler üzerinden anlattığı kitap, okuyucuları sinema dünyasında zaman yolculuğuna çıkarıyor. *Hitchcock*'tan *Scorsese*'ye, *John Wayne*'den *Debbie Reynolds*'a, *Batı Yakası'nın Hikâyesi*'nden *Fargo*'ya geniş bir panorama eşliğinde hayatı film şeridi gibi gözlerinin önünden akıp geçerken, okuyucuyu da çevirdiği sayfalarda kendi geçmişinde kaybolmaya davet ediyor.

Örümcek Ağı/Agatha Christie

Polisiye edebiyatın kraliçesi Agatha Christie'nin 1954 yılında kaleme aldığı ve Londra'daki Savoy Tiyatrosu'nda 774 kez sahnelenen *Örümcek Ağı* adlı oyun, Charles Osborn tarafından romanlaştırıldı. Ünlü bir diplomatın karısının, salonda bir ceset bulmasıyla başlayan macera, okurları Christie'nin kıvrak zekâsına bir kez daha hayran bırakacağa benziyor.

Aşka İnanmayanlar İçin Aşk Öyküleri/ Hikmet Hükümenoğlu

Romanlarıyla tanıdığımız Hikmet Hükümenoğlu'nun okurun karşısına öyküleriyle çıktığı kitabı, tuhaf, patolojik ve alışkın olmadığımız türden aşk hikâyelerini konu alıyor. Kitap, son sayfasına kadar incelikli bir mizahla ve merak duygusunu canlı tutarak ilerliyor.

Peri'nin Hiyeroglif Günlüğü/Perihan Sadıkoğlu

Macera tadında sürükleyici bir roman olan *Peri'nin Hiyeroglif Günlüğü*, bir grup araştırmacı çocuğun gelecekte seçecekleri mesleğe karar vermeleri ve bunu tüm çocuklarla paylaşmak için giriştikleri eğlenceli mücadeleleri konu alıyor.

Paylaşılamayan Cinayet/Melih Esen Cengiz

Melih Esen Cengiz'in Abdülaziz dönemi Osmanlı İmparatorluğu, 1950'ler İstanbul'u ve yakın dönemde yaşanan olayları anlattığı polisiye romanı, baştan sona okuyucuyu şaşırtıp, sürpriz finaliyle kendine hayran bırakacak.



FOTOĞRAF: DENİZ DOĞAN

Etkinlik



1 Yıllar Sonra Yeniden

2007 yılında Harbiye Açıkhava Tiyatrosu'nda sahnelendiğinde, o yazın en çok ilgi gören müzikal projelerinden olan Rock Müzikaller, 11 yıl aradan sonra 24 Eylül Pazartesi akşamı yeniden seyirci ile buluşuyor. Tiyatro ve alternatif müzik dünyasının sevilen isimlerini bir araya getiren projede, Zuhal Olcay, Aslı Gökyokuş, Ayça Varlıer, Erdem Yener, Evrencan Gündüz, Fatma Turgut, Ferman Akgül, Gripin, Güvenç Dağüstün, Özge Borak ve Özge Fışkın gibi isimler yer alıyor.

2 Kahve Kokusu Şehre Yayılıyor

Avrupa'nın en büyük iki kahve festivalinden biri olan İstanbul Coffee Festival, 20-23 Eylül tarihleri arasında KüçükÇiftlik Park'ta düzenleniyor. Bu yıl *The Source, The Journey, The People* temasıyla gerçekleştirilecek festival, beşinci yılında kahvenin kaynağına odaklanarak kahve lezzetleriyle dolu zengin içeriği ile kahve severlerle buluşacak. *dsmbilet.com*



4 Moda Tarihinin Önemli İsmi Türkiye'de

Leica Gallery İstanbul, 13 Eylül-24 Kasım tarihleri arasında moda ve portre fotoğrafçılığında ışık ustası olarak bilinen Horst P. Horst'un Türkiye'deki ilk kişisel sergisine ev sahipliği yapıyor. Horst P. Horst Estate ve The Art Design Project Miami işbirliğiyle gerçekleştirilen sergide; Horst'un *Yves Saint Laurent, Cy Twombly, Paloma Picasso, Marella Agnelli, Emilio Pucci, Elsa Peretti, Diane von Furstenberg* portreleri sergileniyor.



3 Contemporary İstanbul

İstanbul Lütfi Kırdar Uluslararası Kongre ve Sergi Sarayı'nda bu yıl 13. kez düzenlenecek Contemporary İstanbul, 20-23 Eylül tarihleri arasında bölgenin önde gelen genç ve köklü galerilerinin yanı sıra farklı ülkelerden gelen yeni galerileri de ağırlayacak. Fuarın bu yıl da sanat severler tarafından büyük ilgiyle karşılanması bekleniyor.



5 En Renkli Açık Hava Festivali

7-9 Eylül tarihlerindeki İstanbul Comics and Art Festival, bu yıl da binlerce sanat severi ağırlıyor. İllüstrasyon stand ve sergileri, seminerleri ve farklı sanat disiplinleri üzerinden deneyim alanlarıyla İCAF, kamusal alanlara açılarak Kadıköy'ün sokaklarına taşacak.



Müzik



Müziğin Dahi Çocuğu

Modern elektronik müziğin son dönemlerdeki önemli isimlerinden DJ Maceo Plex, uzun bir aradan sonra 7 Eylül'de İstanbul'da sahne alacak. Hypnos Hall'de gerçekleşecek gecede Agents of Time, Shall Ocin, Dino Lenny, Smailov gibi isimlerin yanı sıra gecenin yerli destekçisi Birol Giray da performans sergileyecek.

Tutku Dolu Dört Ses



Müziğe aşık dört sesten oluşan ve klasik eserlere getirdikleri özgün yorumlarla dikkatleri üzerlerine çeken dünyanın ilk klasik cross-over grubu Il Divo, 14 Eylül'de Volkswagen Arena'da sahne alacak. Farklı müzik türlerinden şarkılara getirdikleri opera düzenlemeleriyle dev turnelere imza atan grup, yeni çıkacak albümleri *Timeless*'ın dünya turnesi kapsamında İstanbullu müzikseverlere uzun süre akıllardan çıkmayacak bir gece yaşatacak. *biletix.com*

İlk Kez İstanbul'da



26-30 Eylül tarihleri arasında müzik severlere farklı müzikal deneyimler sunacak Red Bull Music Festival İstanbul, dört farklı konseptte gerçekleştirilecek. New York, Los Angeles ve Paris gibi dünyanın farklı şehirlerinde de düzenlenen etkinlikte 60 sanatçı sahne alacak. Etkinlikte Cahit Berkay, Okay Temiz, Gaye Su Akyol ve Bubituzak'ın Yılmayan Şeytan özel konseri ile birlikte daha pek çok performans merakla beklenenler arasında.

Belki Bir Gün...



Hem sesiyle, hem söz yazarlığıyla hem de prodüktör ve aranjörlük kimliğiyle müzik piyasasında var olup, diğer müzisyenlere ilham verme motivasyonuyla çalışan Sırma, yeni single'ı *Belki Bir Gün*'ü müzik tutkunlarıyla paylaştı.

Yeni single'ınız *Belki Bir Gün* nasıl ortaya çıktı?

Şarkının sözü, müziği, her türlü ses dizaynı bana ait. Brooklyn'deki evimde kurduğum mütevazı stüdyomda kayıtlarımı tek başıma aldım. Kendi içime dönmüştüm. O sıralarda yaşadıklarını kabullenemeyen biri vardı aklımda; oradan yola çıktım, sonra baktım konu aşka küsmeye, umudu yitirmeye kadar gelmiş... Bu temanın ne kadar evrensel olduğunu düşündüm; hani herkes bir şekilde birbirinin kalbini kırıyor ya istemeyerek de olsa... İnsan doğasındaki bu ortak noktalar bana çekici geliyor, bu noktaları işlemeyi seviyorum. Böyle bir hevesle çıktı ortaya şarkı.

Kendi müziğinizi nasıl tanımlıyorsunuz?

Elektronik alt yapılı alternatif pop diyebilirim. Prodüktör kimliğimden ötürü elektronik müzik yapmaya meyilliyim fakat kendimi şartlandırmak da istemiyorum. *Belki Bir Gün*'ün bir de sadece piyano ve vokalden oluşan bir versiyonunu kaydettim; o da yakında çıkacak. Bir de piyano düzenlemesini yazmak ve çalmak, şarkıyı en sade haliyle sunmak istedim. Sadece o versiyonu duyan benim daha çok elektronik müzik yaptığımı bilmez belki ama sunmak istediğim her şeyi hayal ettiğim gibi sunabilme fikri bana cazip geliyor.

Yakın gelecek için planlarınız neler?

Sırada *Belki Bir Gün*'ün akustik versiyonu var. Arkasından bir İngilizce single geliyor: *Coming Undone*. Bunlardan bağımsız olarak üzerinde çalıştığım İngilizce bir EP de var. Önümüzdeki sene bir Türkçe single daha olacak. Fazlaca üretmeye yoğunlaşmış vaziyetteyim şu anda. Ama özellikle 2019'da bol bol konser vermek istiyorum.

Film



1 The Predator

Serinin dördüncü halkası olan filmin yönetmen koltuğunda *Iron Man 3* ve *The Nice Guys* filmleriyle tanıdığımız Shane Black oturuyor. Oyuncu kadrosunda Alfie Allen, Boyd Holbrook ve Keegan-Michael Key gibi isimlerin yer aldığı filmde, tehdit altında olan insan ırkını ölümcül Predator ırkından korumaya çalışan bir ekibin mücadelesi anlatılıyor. (14 Eylül)

2 Kapımdaki Aşk

Modern bir romantik komedi olan filmin başrollerinde Oscar ödüllü oyuncu Reese Witherspoon, Nat Wolff ve Pico Alexander yer alıyor. Eşinden yeni ayrılmış bir kadının başından geçen komik olaylar, girdiği yeni ilişkisi ve karışan hayatının işlendiği film, sürprizlerle dolu. (14 Eylül)





3 Eski Evdeki Büyülü Saat

Yönetmen koltuğunda Eli Roth'un oturduğu, başrollerinde ise Jack Black, Cate Blanchett, Owen Vaccaro gibi isimlerin yer aldığı film, ailesinin ölümünün ardından gizemli amcası Jonathan'ın yanına gönderilen küçük bir çocuğun bir anda kendisini içinde bulduğu büyülü bir evrende başından geçenleri konu alıyor. Fantastik bir dünyanın kapılarını aralayan *Eski Evdeki Büyülü Saat*, beyaz perdede heyecan fırtınası estireceğe benziyor. (21 Eylül)

4 Küçük Bir Rica

Yoğun bir iş kadını olan Emily, günün birinde vlogger anne arkadaşı Stephanie'den küçük bir ricada bulunur ve olaylar zincirinin fitili ateşlenir. Ricayı yerine getiren Stephanie, Emily'nin beklenmedik şekilde ortadan kaybolmasıyla şaşkına döner ve asıl kâbus ise bu noktada başlar. Polisiye-gerilim türündeki filmin başrollerinde Anna Kendrick, Blake Lively ve Henry Golding gibi isimler yer alırken, yönetmen koltuğunda Paul Feig var. (14 Eylül)





5 Transit

Başrollerini Franz Rogowski, Paula Beer ve Godehard Giese'nin paylaştığı dram türündeki filmi Christian Petzold yönetiyor. Weidel isimli bir yazarın eşyalarını ulaştırmak için Marsilya'ya ulaşan Gerog'un koşullar gereği Weidel'in kimliğine bürünmesi ve daha sonrasında başından geçenlerin işlendiği filmde duygu yüklü anlar sizi bekliyor. (7 Eylül)

Deniz Güneş Kum!

Çarpıcı bikiniler, sörf tahtaları, tuzlu ve hacimli saçlar... Plajda yazın keyfini çıkaran ünlüleri sizin için derledik.

Lara Akyel


Elsa Pataky


Romee Strijd


Lais Ribeiro


Bella Hadid



Chris Hemsworth


Kendall Jenner


Cody Simpson


Olivia Culpo


Alessandra Ambrosio

Sosyal Medyanın Kahkahası Yüksek 10 Profili

Sosyal medyada günlük hayatımızı kolaylaştıran bilgiye dayalı hesaplar dışında diğer favori kategorimiz eğlencesi yüksek olanlar. Bugün çoğumuz günümüze biraz tebessüm katmak için soluğu *"Acaba bugün ne paylaşmışlar"* diyerek onların profillerinde alıyoruz. Çünkü kendileri her türlü kaosun ortasında bile bir yolunu bulup yüzümüzü güldürmeyi başarıyorlar. Peki, kim bunlar ve bunu nasıl yapıyorlar? Sosyal medyanın kahkahası yüksek 10 profilini mercek altına aldık.

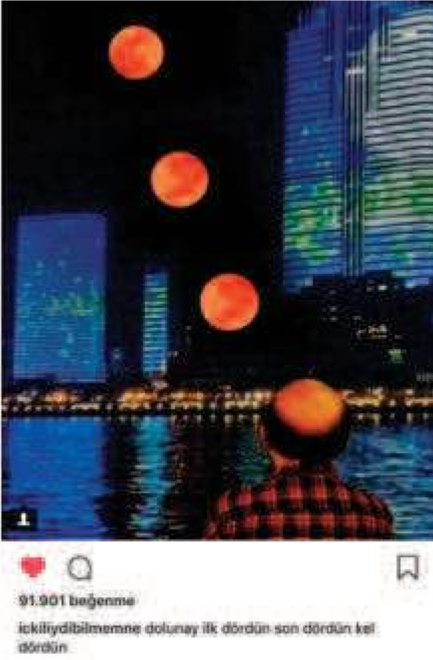
İrem Orhan

SORULAR

1. Kaç yıldır Instagram'dasınız?
2. İlk paylaşımınız hangisiydi ve tarihi?
3. Ekiple mi çalışıyorsunuz yoksa kendi başınıza mısınız?
4. Kimliğiniz biliniyor mu? Rahatça açıklamak konusunda tereddüt ediyor musunuz?
5. Paylaştığınız bir içerik nasıl ortaya çıkıyor?
6. Tepki aldığınız bir paylaşımınız oldu mu?
7. En çok beğeni alan postunuz hangisiydi?
8. Favori Instagram hesaplarınız hangileri?
9. Takipçi profilinizi tanıyor musunuz?
10. Türk halkı en çok neye gülüyor?

@ickiliydibilmemne

1



1. 2 yıldır.

2. 19 Temmuz 2016.

3. Dört kişilik ekibiz. Ekip üyelerimiz, Suavi, Hikmet Karaman, Elon Musk ve Garip Kont. Mottomuz ise Rıza Baba'nın da dediği gibi bu ekipte yaşamak da ölmek de ekip işidir.

4. Sayfayı yöneten bir ekip olduğu için kişisel değil de ekip olarak ön plana çıkmak istiyoruz. Bu yüzden ekip kimliğinin ön plana çıkmasını daha doğru buluyoruz. Bunun dışında herhangi bir sebepten kimliğimizi açıklamaktan tereddüt etmiyoruz.

5. İçeriklerimizi dört ayrı kişinin de süzgecinden geçip içimize sinen hale geldiğinde paylaşıyoruz.

6. Her gün en az bir paylaşımımız tepki alıyor. İnsanlar kendi düşüncelerine uymayan her şeye tepki veriyor. Bu mizah için de yapılsa onlar için fark etmiyor. Keşke herkes daha anlayışlı olsa...

7. Dolunay ilk dördün son dördün kel dördün, başlıklı paylaşımımızdı. 90 bini aşkın beğeni aldı.

8. Cansever ve Rober Hatemo. Şaka bir yana gerçek cevabımız, anlamsız fotoğraflar ve Rober Hatemo.

9. Ağırlıklı olarak 18-24 yaş arasındaki büyük çoğunluğu İstanbul ve Ankara'da olan beyaz yakalılar ve öğrenciler.

10. Gerçekten ortalamaya vurunca "Gel kanka bu çok komik" diye video izleten arkadaş ve çaydanlık şakası diyebiliriz. En çok bu tarz şakalara gülünüyor.





@aynenyazikk

2

1. Yaklaşık bir buçuk yıldır.

2. 2 Kasım 2016 tarihli *Westworld* diziyle ilgili deneysel bir mizahtı.

3. Üç kişilik ekibiz.

4. Instagram'a Twitter'dan anonim bir kimlikle geçtiğimiz için bu şekilde devam ettik. Aslında bu konuda kaygımız yok.

5. Ekibimizde günlük olarak fikir çarpıştırmaları yapıyoruz. Gündemi yakından takip ediyoruz.

6. Geçen sene dikkat etmeden attığımız bir post epey başımızı ağrıtmıştı. Hatalı olduğumuzu anlayıp hemen özür diledik.

7. Rihanna'yla yaptığımız "Ben stalk yapmam haberin gelir" kolajıydı.

8. @satrayni ve @trashcanpaul.

9. Kitleyi tanımadan bu işi yapmak pek mümkün olmuyor. Kendisini bilen, akıllı, tatlı gençlerden oluşuyor.

10. Türk halkı genel olarak kötü işlere gülüyor. Fakat biz paylaşımlarımızla çoğunluğa değil, kaliteli işleri sevenlere hitap etmeye çalışıyoruz.





3 @cezmikalorifer

Ordu'da, 4 öğrenci tuğlayla selfie çekilirken, öğretmenleri tarafından görüntülendi





1. Cezmi Kalorifer ismi 2010 yılında Facebook'ta çıktı. 2 Mart 2013 tarihinden bu yana Instagram'dayım.

2. İlk paylaşımım 2 Mart tarihli İngilizce katili "Thenks mather for my lıfe" dövmeli çocuk.

3. Uzun süre tek başımaydım. Bir yandan Instagram, bir yandan Facebook bir yandan web sitemiz büyüyünce yardım ihtiyacı doğdu. Şimdi beş kişilik ekip var. İçerikleri yine ben buluyorum.

4. Yakın çevrem tarafından biliniyor. Ama kimliğimi gizlememdeki gerçek sebep; ilgiyi şahsım için değil sayfam için istiyor olmam.

5. Çoğunlukla sosyal medya sitelerinde gezerken buluyorum. Beğendiklerimi sayfamda paylaşıyorum.

6. Elbette tepki alan çok postum oldu ancak buna ya bir açıklama getirdim ya da insanların hoşlarına gitmeyen paylaşımları sildim.

7. Hayranlarının Haluk Levent'i mangala çağırdığı ve Haluk Levent'in bu davete katıldığı içerik çok beğeni almıştı.

8. Çok egoist bir cevap olacak ama yok. Fakat illa bir cevap vermem gerekirse @zalimlarcollection1 diyebilirim.

9. Her yaştan takipçilerimin olduğunu biliyorum ama genel olarak 18-35 yaş arası diyebilirim.

10. En çok gündem mizahı ve tespitlere gülüyor. Malum bizde de bu konuda malzeme çok.





4 @yilmazsisters

1. Instagram hesabımızı 2016 Temmuz ayında açtık.

2. 6 Temmuz 2016'da Instagram'ımıza hoşgeldiniz dedigimiz bir video.

3. Kendi başımıza çalışıyoruz.

4. Adımız ve soyadımız açıkça yazıyor Instagram'da ve bu konuda bir tereddüdümüz yok.

5. Birimizin aklına bir fikir geliyor ve birlikte geliştiriyoruz. Bazı videolar tamamen doğaçlama oluyor.

6. Hayır olmadı.

7. Anneleri konu alan ve onların günlük hayattaki bazı davranışlarını ti'ye aldığımız videolar en çok izlenenler oluyor.

8. @oitheblog, @erinfoster, @sarafoster , @streetartglobe.

9. Çok geniş takipçi profilimiz var. Mesela 19 yaşındaki yeğenimizin arkadaşları da takip ediyor, anne ve babamın arkadaşları da.

10. Türk halkı en çok tiplemelere gülüyor.









5 @burakaltindag

1. Yedi yıla yakın zamandır Instagram'dayım.

2. İlk postumu Ocak 2012'de paylaşmıştım. Siyah-beyaz bir Marilyn Monroe fotoğrafıydı.

3. Tamamen kendim yönetiyorum hesabı. Ama içerik bulma konusunda artık bütün takipçilerimle beraber bir ekip olduk diyebilirim.

4. Hem buradaki adım gerçek adım, hem zaman zaman kendi fotoğraflarımı da paylaşıyorum.

5. Paylaşımların çoğunda güncel konuları ya da görselleri kullandığım için önceden hazırlamak pek mümkün olmuyor, anlık karar veriyorum. Ama güncel olmasa da hakkında sık paylaşım yapmayı sevdiğim konular var, onları önceden planlayabiliyorum.

6. O kadar çok ki... Biliyorsunuz sosyal medyada herkes her konuya çok duyarlı görünüyor ama gösterilen duyarlılığın yansımasını gerçekte göremiyoruz. O yüzden ben bu tip tepkileri artık çok ciddiye almıyorum.

7. Kendi ortalamamın çok üstünde beğeni almış iki postum var. Her ikisinde de kendi kendine dans eden sevimli küçük kız çocukları var. Galiba çocuk gördüğümüzde beğenmeden geçmiyoruz.

8. Severek takip ettiğim birçok hesap var. @denizcengizz , @kaansekban.sacmalar , @filtrelendim ilk aklıma gelenler. Yabancı hesaplardan da @betches ve @mytherapistsays 'i çok seviyorum.

9. Tanıdığımı düşünüyorum. Örneğin takipçilerimin yarısına yakınını İstanbullu, kadın takipçiler daha fazla ve yaş ortalaması genelin biraz üstünde diyebiliriz.

10. Türk halkı bence en çok güncel konularla ilgili yapılan esprilere gülüyor. Örneğin yılbaşı yaklaşınca yılbaşı esprisi gibi. Eski sevgililerle ilgili olan paylaşımlar çok seviliyor. Akrabalarla ilgil olanlar da öyle.



6 @varboyletipler

1. Var Böyle Tipler olarak 2016'dan beri Instagram'dayım. Kendi kişisel hesabım çok daha eskilere dayanıyor. O konuda demirbaş gibi bir şeyim.

2. İlk postum 8 Mart 2016 tarihli Mona Lisa'nın sırrıydı. Onun sırrı gülüp gülmüyor olması değil, gözlerinin içine baktığınızda İddia'da garanti maçları söylüyor olmasıydı.

3. Kreatif anlamda tek başımayım. Ancak proje geliştirme, reklam çalışmaları, hukuk departmanı derken aslında arka planda sürekli çalışan bir ekip de var.

4. Kimliğimi sadece çok sağlam stalker'lar biliyor. Var Böyle Tipler olarak kendimi hiçbir yerde göstermiyorum. Çünkü o zaman izlediğiniz o çirkef kadınlar veya hayattan bıkmış çocuklar bir anda tek kişi oluverir ve sihri bozulur diye düşünüyorum.

5. Bu hiç belli olmuyor. Bazen bir fotoğraf karesi kendi hikâyesiyle geliyor ve 60 saniye içinde video bitmiş oluyor. Bazense vermek istediğim mesaja ulaşabilmek için bin dereden su getirmem gerekiyor.

6. Hayır, hiç böyle bir şey yaşamadım.

7. En çok beğeni alan postum Megan ve Harry'nin düğününe ithafen yaptığım video oldu. Bir gecede üç buçuk milyon izlenmeye ulaştı.

8. Favori Instagram hesaplarım Türkiye'den @emrahAblak, @burakaltindag ve @yesilovasaldacanlari. Globalde ise @pablo.rochat'a bayılıyorum.

9. Takipçi profilim yüzde 68 oranında kadınlardan oluşuyor. Ancak kadın erkek fark etmez, sanırım hepsini çok iyi tanıyorum. Onlar da beni tanıyor.

10. Bence Türk halkı en çok kendine gülüyor. Ben de onlara kendilerini anlatıyorum.








7

@4uncutekil

1. Beş yılı aşkın süredir.

2. 2013 yazı ama paylaşımımı hatırlamak güç.

3. Ekibim diyebileceğim dostum Halil İbrahim Göker var. Onun dışında tek başıma hareket ediyorum.

4. Elbette, biliniyor. Tereddüt etmedim hiç açıkçası. Ama "Keşke kimliğim bilinmeseydi de şu kara mizahı da sergileseydim" dediğim çok oldu.

5. Düşünüp, kurgulama evresinden geçiyor. Daha sonra tek tek karakterleri çekip, birleştiriyorum.

6. Tepki nedir, öncelikle bunu doğru ifade etmek lazım. Beğeni, yorum, şikâyet vs. hepsi birer tepkidir. Ama sizin tepki nosyonunuzla ifade etmek istediğinizi yanıtlayayım; çooook.

7. Bunu da bilmek çok zor. Çünkü 2 binin üzerinde post paylaşımım oldu bu zamana kadar.

8. Bir tane yok maalesef. Dostum @gokeroloji'yi söylerim. @ifyouhigh , @physics, @discoverocean.

9. Uygulamalar tam verileri sunmuyor ve bizler de fazla homojen olan bu topluluğu ayırt etmekte zorlanıyoruz. Ama geneli 17-24 yaş ağırlıklı olan ve yüzde 60 civarı erkeklerden oluşan bir kitlenin takip ettiğini anlıyoruz. Umarım sebebi kadın rolleri değildir.

10. "Yaşayan insan kadar farklı fikir var" diyen canım Tolstoy öyle haklı ki, genelleme konusundan hep uzak dururum. Hayatta hiçbir lahza bile bir öncekiyle aynı değildir ki insanlar ortak fikirde buluşsun. Yani cevap Recep İvedik.





8

@sok_o_pop

1. Altı aydır Instagram'dayım.

2. İlk postum YouTube kanalımı tanıtma amaçlı hazırladığım bir videoydu. 23 Şubat 2018'de yayınlamıştım.

3. Kendi başıma çalışıyorum. Bir ekibim yok.

4. Kimliğim sadece yakın çevrem tarafından biliniyor. Açıklamak konusunda tereddüt yaşamıyorum ama gizemli kalmak işime geliyor açıkçası.

5. Postların ortaya çıkışı genelde akşamları bütün boş zamanlarımı gömdüğüm YouTube seanslarım esnasında oluyor. Arşiv tararken karşıma çıkan enteresan anları paylaşıyorum.

6. Hayır olmadı. Tabii bazı ünlü isimlerin hayranları postun amacını anlamadan kırıcı ve saldırgan yorumlarda bulunabiliyor ama onlara takılmamak lazım.

7. Pazartesi sabahları insanları işe giderken motive edecek bazı postlar giriyorum. Bunların arasından Ebru Gündeş'in ofis hayatını Britney Spears'ın Work B*tch şarkısıyla harmanladığım video en çok beğeni alan post oldu.

8. @ziangil @burakaltindag ve @lovesexandla.

9. Yüzde 70 gibi ezici çoğunlukla kadınlardan oluşuyor. Hem erkek hem kadın takipçilerimin büyük oranı 18-35 yaş kitlesinden. Büyük şehirlerde yaşayan, çalışan ve okuyan bir kitle.

10. Kendi sayfam özelinden gidecek olursam; ünlü isimler ve popüler kültürde iz bırakmış işlerle ilgili yapılan mizahın seveni çok. Yorumlardan gözlemlediğim kadarıyla herkes evde kankeytolarıyla makara yapıyormuşcasına eğleniyor bu tür postlarla.







@serefefendiler 9

1. Dört yıldır.

2. İlk postum dört yıl önce paylaşmış olduğum Moda Barış Manço iskelesinin fotoğrafıydı. İlk olarak ben de çektiğim fotoğrafları paylaştığım bir yer olarak girmiştim Instagram'a, çizdiklerimi paylaşmaya daha sonra başladım.

3. Tek başıma çalışıyorum.

4. İsmimi kullanıcı adım olarak da kullandığım ve çalışmalarımı imzalı olarak yayımladığım için kimliğimi açıklamak konusunda herhangi bir çekincem olmadı.

5. Günlük hayatın olağan akışında karikatür malzemesi olabilecek konuları tespit ettikten sonra biraz yorum katıp, tabletin başına geçip çizmeye başlıyorum.

6. Tabii ki oldu, birbirinden farklı bakış açılarına sahip farklı kesimlere aynı anda hitap edebilmek kolay değil. Yaptığın şey birinin hoşuna giderken bir başkasının zoruna gidebiliyor.

7. En çok beğeni alan postum hangisi bilmiyorum, ama birçoğunun çokça paylaşıldığını görüyorum.

8. Favori Instagram hesabım @serefefendiler. Bayılıyorum kendime.

9. İstatistikler takipçi kitlemin İstanbul ağırlıklı, 25-34 yaş aralığında olduğunu söylüyor. Genel izlenimim iyi insanlar; doktoru var, ünlüsü var, ünsüzü var, bir sürü farklı insan var...

10. Türk halkı kendi hayatından bir şeyler bulduğu işleri seviyor. "ahahah aynı ben" gibi...









@photoshopfaill 10

1. Instagram'da bir seneyi yeni doldurduk.

2. İlk postumuzu 28 Temmuz 2017 tarihinde Aslışah Alkoç'lar'ın fotoğraflarını kolaj yaparak; 'Instagram profilimdeki' vs. 'etiketlendiğim fotoğraf' mizahıyla atmıştık.

3. Ekibimiz yok, iki admin olarak yönetiyoruz hesabı.

4. Kimliğimizi açıklamakta herhangi bir çekincemiz olmuyor, yalnızca birimize göre gizli kalmak daha doğru, diğerine göre ise kimliği açıklamak daha doğru geldiği için yarı-gizli olarak devam ediyoruz yolumuza.

5. Genelde takipçilerimizin yakaladığı ve bize gönderdiği Photoshop hatalarıyla oluyor. Biz de herhangi bir göz yanılması yaşamamak adına hemen o hesabı kontrol ediyoruz. Sonrasında ise gönderinin altına kendimizce mizah yapıp aklımıza gelen bir durum yakıştırmasıyla gönderiyi paylaşıyoruz.

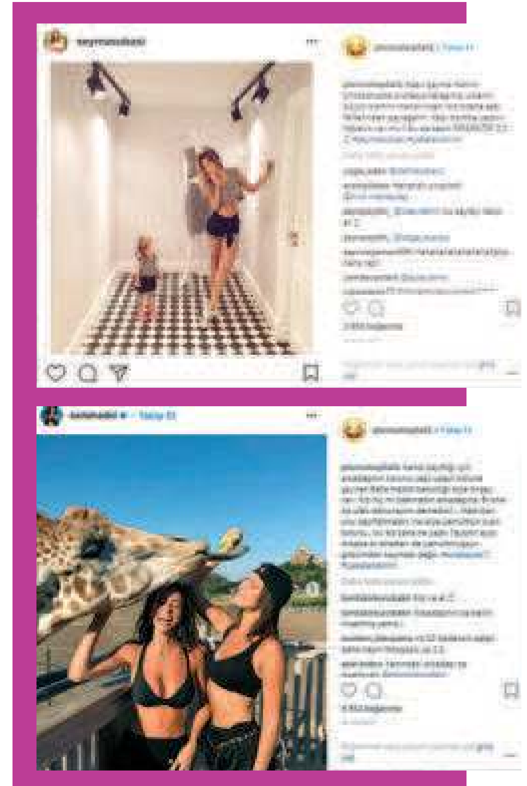
6. Olmaz mı? Zeynep Yılmaz'ın Photoshop hatalarını paylaştığımızda çok tepki almıştık.

7. En çok beğeni alan gönderiler genelde insanların hem komik hem de şaşırtıcı bulduğu gönderiler oluyor. Mesela Eda Taşpınar'ın dijital ortamdan aldığı fotoğrafı kendi çizmiş gibi paylaşması ya herkesi çok güldürmüştü.

8. @modavesosyete ve @9gag diyebiliriz.

9. Takipçi profilimizin çoğunu kadınlar oluşturuyor ama gelen yorumlardan yola çıkarak söyleyebilirim ki, takipçi kitlemizin yaş ortalaması 20'lerin üzerinde.

10. Hâlihazırda hepimizin farkında olduğu komik durumları gözlemleyip biraz mizah ile dile getirdiğinizde komik bulunuyor.




BİR ZAMANLAR ÇUKUROVA


YILLAR SONRA


CAN KIRIKLARI

ÇADIRDA Bir Cosmo Kadını

"Alpler'e gelirim, aktivitelere de katılırım ama çadırda konaklamak mı? Yok, hiç benlik değil bu işler" derken... Mountain Festival'in son gününde kaldığı The North Face çadırına sarılmış ondan ayrılmak istemeyen bir ben daha vardı... Yetkililer zor zapt etti!

Özlem Kotan

Her şey şöyle bir e-posta ile başladı:

Sevgili Özlem,
The North Face Mountain Festival'e birlikte gidiyoruz! Bizimle birlikte bu yılki festival heyecanına ortak olduğun için çok mutluyuz. Müzik ve aktivite dolu bu festivalde bedenlerimizi yorarken, zihnimizi ve ruhumuzu dinlendireceğiz. Kısacası birlikte çok eğleneceğiz.
Her anından keyif alman dileğiyle...

The North Face

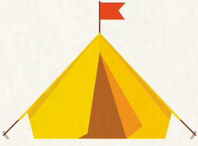








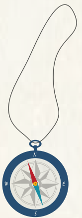
Birkaç gün sonra gelen e-postada ise ciddi ciddi çadırda konaklayacağımı öğrendim. Şöyle yazıyordu...



Konaklayacağın çadır, minder, kafa lambası ve el ısıtıcısı gibi kampta ihtiyacın olacak birçok şeyi senin için temin edeceğiz.



Sana özel hazırladığımız The North Face Mountain Festival kiti sana ulaşmıştır. Ancak dağda temel malzemelere kısıtlı erişimde olacağımız için; yüksek koruma faktörlü güneş kremi, güneş gözlüğü, diş fırçası, diş macunu ve havlu gibi kişisel bakım eşyalarını valizinde bulundurmanın iyi olacağını hatırlatmak isteriz.



Kamp alanı koordinatların şunlar: 46° 25' 02.7''N 11° 43' 19.2''E



27 Temmuz sabahı Venedik uçağında buluşmak üzere! Havalimanından 2,5 saatlik otobüs yolculuğu ile Val san Nicolo, Trentino'ya doğru yola çıkacağız. Kamp alanımız ve çadırın seni bekliyor.



pijama veya dantelli gecelik ile mi girilir? Telefonlarımı nerede şarj ederim? Wifi var mı? Vodafone çekiyor mu? Kafa lambası ile kitap okuyabilecek veya çadırda yönümü bulabilecek miyim? Çadırım ne büyüklükte, mesela bavulum çadırdan kocaman olmamalı mı? Bu minvaldeki tüm şaşkın sorularımı; açtım telefonu, sordum The North Face yetkilisine! "Özlem hanım, 2 gece 3 gün için saçınızı yıkamasanız da olur; biz kuru şampuan getirmenizi öneririz." cümlesini de duyduktan sonra artık sarmıştı beni; her şeyi yaşayarak görüp öğreneceğime dair o tatlı telaş, heyecan, motivasyon. Haydi bakalım...

Hemen Sadede Geleyim mi?

İyi ki civar otellerde konaklama imkanım yoktu! İyi ki çadırımdaydım. Pul payetli birkaç kılığımı, Chanel kozmetik çantamı ve tüm içindekileri doğaya entegre edebildim. İlk gece yarısı; diş fırçam, macunum ve havlumla çadırımdan fırlayıp tam 45 dakika çadırımı geri bulamamış olsam da, ertesi gece çadırımda kafa lambamın kırmızı ışını açık bırakarak, eğlenceden dönüşte canım çadırımı tek hamlede bulabildim! Çivi gibi suyla duş aldım, saçımı bile yıkadım. Gök gürültülü, bol şimşekli, şiddetli yağışlı iki gecede çadırımda mutluluktan uçuyordum! Evet, geceleri çok soğuk, gündüzleri çok sıcaktı evimin içi... Kim takar! Özetle türlü titizliklerimi terbiye ederek, çadırda kalmayı kendimce başardım. Yetmedi, baştaki endişelerimi tiye alırken çok eğlendim. Hep aynı şeyleri tekrarlamaktansa, insanın alışkanlıklarına bu tip formatlar atması mühim, buna tekrar inandım.



"Çadırımı topladım, neredeyse cebime sokacağım."

"Galiba Herkes Çok Yakışıklı, Çok Güzeldi..."

Dünyanın her ucundan, her yaştan, doğa, spor ve adrenalin tutukunu 600 civarı katılımcıyla birlikteydim. Festival kapsamındaki 550 çadırdan biriydim o muhteşem doğanın ortasında.





"İşte Alpinist Conrad Anker ve David Lama dağların efendisi onlar!"

Aramızda dünyanın en ünlü ve bol ödüllü 12 The North Face atleti vardı. Onlarla tanıştım, yakaladıklarımla röportaj yaptım, resim çektirdim, hiçbir dakikam boş geçmedi. İlk sabah 05:00'te uyanıp, 3 saatlik doğa harikası bir patika yürüyüşü parkurunda ter attım. Akşamına Ay tutulmasına şahit oldum. İlham veren filmler izleyip, workshop'lara katılıp, çılgın başarı hikayeleri dinledim, tüm canlı performanslarda yerimde duramayıp deliler gibi dans ettim. Artık oksijen çarpmasından mıdır bilinmez; son gün, "Bırakın beni buralarda, çadırımdan ayrılmayı istemiyorum" naraları atarken, fakat kamp alanıyla vedalaşma vakti gelmiş, herkes çadırını sökerken, ortamdakiler ilah gibi görünmeye başladı! Çünkü herkes o kadar doğa sever, terbiyeli, kibar ve pırıl pırıldı ki; ortalıkta bir lokma çöp yoktu, inanabiliyor musunuz buna?!

Cosmo Kadının Çadır Çantasında Neler Olmalı?

Büyük Boy:

- ▲ Makyaj temizleme mendilleri
- ▲ Kolonyalı mendiller
- ▲ Termal yüz spreyi
- ▲ Kuru şampuan

Seyahat Boyu:

- ▲ El, yüz, vücut nemlendirici kremleri
- ▲ Saç&vücut bir arada şampuan
- ▲ Roll-on deodorant
- ▲ Parfüm
- ▲ Yüksek koruma faktörlü güneş kremleri
- ▲ Diş fırçası, macunu, gargarası
- + Ojesiz eller ve ayaklar

The North Face festivallerini takip etmek istiyorsanız adres:
thenorthface.co.uk/mountain-festival.html

Peki, Komşu Çadırlarda Kimler Vardı?

550 çadırdık ve aramızda dünyanın en ünlü 12 atleti vardı. Onlara ister doğanın, ister dağların sultanları deyin, özel ve farklı cesarette sporcular olduklarını es geçmeyin. Hakiki doğa dostlarından üçünü yakalayıp Cosmo sorularımızı sordum.

SORULAR

1- Kendini 3 kelime ile nasıl anlatırsın?

2- En sevdiğin şey nedir?

3- Seni en çok ne korkutur?

4- Sevmeyerek yaptığın ne var?

5- Doğayı korumak için yapılması elzem 3 şey nedir?

6- Aşkı tarif et.

7- İmkanı olsa hayatında neyi değiştirirdin?

8- Başka bir planette yaşama fikri sana nasıl geliyor?

9- Hayatında başına gelen en güzel şey nedir?

10- Ne tip trendleri takip ediyorsun?

11- Ne tür müzikler seni havaya sokuyor?

12- Cosmo okurlarına mesajın nedir?



ADI: Leo Slemett
Kayak - 2017 Freeride Dünya Şampiyonu
DOĞUM YERI: Chamonix, Fransa
YAŞI/BURCU: 25/İkizler
INSTAGRAM: leoslemett

1-Tutkulu, enerjik, hayalci.
2-Dağlarda olup, doğanın keyfini çıkarmak. Bir de pizzayı çok seviyorum, iyi pizza için dünyanın her yerine gidebilirim.
3-Ölüm. Çeşitli hava koşullarında, delice işler yapabiliyoruz. Ve bence biraz ölüm korkum olması hayatta kalabilmem için iyi bir şey.
4-Bavul toplamaktan hoşlanmıyorum. Ağır kayak malzemeleri taşıdığımız için bu çok yorucu.
5-Alışverişte daha az tüketim. Araba yerine toplu taşıma ulaşımı kullanmak. Yere çöp atmamak.
6-Aşk tutkudur, paylaşmaktır ve aşk bizim aslında tanımlayamadığımız, kişiye özgü bir şeydir.
7-Hiçbir şeyi değiştirmek istemem çünkü hayata yeniden gelsem yine aynı şeyleri yapardım.
8-Ay. Macerayı sevdiğim için ve her gece aya baktığımız için.
9-Birçok şey sayabilirim ama geçen sene World Freeride şampiyonu olmayı olabilir.
10-Galiba ciddiyetle takip ettiğim herhangi bir trend yok.
11-Müzik çok önemli. Fransız rap ve rock müzik dinliyorum. En sevdiğim Fransız rap sanatçısı ise IAM.
12-Türkiye'de kayak yaparsam, umarım yakında tanışırız!



ADI: Evelina Nilsson
Kayak
DOĞUM YERI: İsveç
YAŞI/BURCU: 27/Yengeç
INSTAGRAM: evelojna

1-Açık sözlü, şefkatli, meraklı.
2-Koşulsuz sevgi.
3-Ayrılık. Dünyadaki tüm insanların arasındaki ayrılıklar. Dünyada istediğimiz her şeye sahibiz ama fikir ayrılıkları yüzünden sorunlar çıkıyor.
4-Topluma ve dünyaya faydalı olmak adına kendimi yetersiz hissediyorum. Ne yapsam az geliyor.
5-Hayvan ve bitki türlerinin nesillerini korumak. Yere çöp atmamak. Geri dönüşüm tesisleri kurmak.
6-Özgür, saf ve sonsuz.
7-Daha iyi ve yararlı olabilmek adına kimliğimden bile vazgeçebilirim. İnsanlara daha çok yardım ve hizmet etmek isterdim.
8-Başka gezegene gidip uzaylılarla vakit geçirmeyi çok isterdim. 6. boyuttan bir gezegen olabilirdi belki. Uzaylılara kesinlikle inanıyorum.
9-Ben kardeşlerimle birlikteyken kendimi çok şanslı hissediyorum.
10-Fonksiyonel ama yine de tarzı olan kıyafet trendlerine göz atıyorum. Ve ciddi bir Cosmopolitan okuruyum.
11-Erkek kardeşim gitar çalıyor, benim için şarkı yazdı, ne zaman söylese ağlamaya başlıyorum. Yani Marcus'u dinlemek cevabım.
12-Daima kendi değerlerinin farkında olsunlar, sevildiklerini bilsinler çünkü sevgi içimizde. Başkasına ihtiyacımız yok.



ADI: Marion Haerty
Snowboard - 2017/18 Freeride Dünya Şampiyonu
DOĞUM YERI: Alzas, Fransa
YAŞI/BURCU: 26/Kova
INSTAGRAM: marion_haerty

1-Sabırlı, sosyal ve pozitif.
2-Aşkı, yemek yemeği ve hayatı yaşamayı, anın keyfini çıkarmayı.
3-Sevdiklerimi kaybetmek.
4-Her gün sosyal medyaya bir şeyler koymak zorundayım bu da sporcu, atlet olmanın bir parçası artık. Özel hayatımı paylaşmaktan pek hoşlanan biri değilim ama zorunda olduğum için sosyal medyayı her gün kullanıyorum.
5-Plastik kullanmamak çok önemli. Yere atılmış çöp görürsek onu alıp çöpe atabiliriz. Yediklerimize de dikkat etmek çok önemli, paketlenmiş olmayan, doğal kaynaklarımızdan elde edilmiş şeyleri tüketebiliriz.
6-Aşk her yerde. Sadece erkek arkadaşımla birliktelik değil. Sanırım, aşkı günlük hayatta ve her yerde görebilmek çok önemli.
7-Hiçbir şeyi.
8-Evet, bu komik olabilirdi. Galiba ben yine dünyayı seçerdim.
9-Freeride spor dalına duyduğum tutku.
10-İkinci el, vintage giysileri seviyorum.
11-Fransız şarkıcı Jain'i dinliyor ve beğeniyorum. Elektronik müzik ikilisi Odesza'yı çok seviyorum. Dağın en tepesine çıktığım zaman onların müziğini dinliyorum, çok derin şarkıları var.
12-Kendinizle gurur duyun. Herkes birbirinden farklıdır ve kim olduğunla, kendi ışığınla ilgili gurur duymak çok önemli bence.

YAZI HİÇ OLMADIĞINIZ KADAR FORMDA KARŞILAYIN!

COSMOPOLITAN
ŞİMDİ DERİN NEFES ALIN... BIRAKIN SAYFA 38'E GİDİN
Fit & Light
Yaz 2018
Larissa & Burak Gacemer
Aşklarının ve Formda Vücutlarının Sırrını Paylaştı
6 PRATİK ADIMDA
Seksi ve Doğal Spor Salonu Makyajı
A'dan K'ya
Cildi Besleyen Vitaminler
165 Kilit Parça ile
Sportif Stil

Cosmopolitan
Fit&Light
Yaz 2018 sayısı
PİYASADA!

Sosyal medyanın yıldız çifti: LARISSA ve BURAK GACEMER

165 KİLİT PARÇA ile sportif stilin favorileri

Cildi destekleyen VİTAMİNLER

Unsuz, şekersiz ve GLUTENSİZ TARİFLER

TURKUVAZ DERGİ

Rotamız Çanakkale

2018 Troia Yılı sebebiyle Çanakkale, gezi destinasyonları arasında ilk sıralarda. Geçtiğimiz ay yapılan 55. Uluslararası Troia Festivali'yle renklenen bu özel şehri ve çevresini püfür püfür rüzgar eşliğinde keşfetmeye ne dersiniz?

Erdem Kabadayı



1

ÇANAKKALE

▶ Çanakkale'nin en büyük değeri kuşkusuz boğazı. Avrupa ile Asya'yı birbirinden ayıran, bir ülkenin bağımsızlığı için yüz binlerce şehidin verildiği Çanakkale Boğazı'nın her karışı güzel ve özel. Dardanos mevkiindeki Hasan Mevsuf Bataryası ile Kilitbahir'deki Mecidiye ve Namazgâh Tabyaları, 1915 ruhunu yaşatıyor. Çanakkale'yi savunmak için yapılmış Osmanlı kaleleri Kilitbahir, Nara ve Kumkale de ayaktalar.

▶ Kentin kalbinde 1897 yapımı Saat Kulesi bulunuyor. Kule, Çanakkale'de yaşayan İtalyan asıllı Vitalis adlı bir tüccar tarafından yaptırılmış. İtalya Konsolosu olarak da çalışan Vitalis, ölüm döşeğindeyken Çanakkale'ye bir saat kulesi ve çeşme yaptırılması vasiyetinde bulununca kule inşa edilmiş. Dört kat ve bir kubbe katından oluşan kule, Avyalık taşından inşa edilmiş. Kule artık Çanakkale'nin simgelerinden ve buluşma noktalarından biri.

▶ Aleksandria Troas kalıntıları da Çanakkale içinde görülmesi gerekenler arasında. Kent, Büyük İskender'in komutanların Antigonos tarafından Antigonia adıyla kurulmuş; ardından rakip komutan Lysimakhos tarafından son ismini aldı.

▶ Dardanos ve Güzelyalı Halk Plajı yüzmek isteyenler için ideal. İzmir Kordon'a rakip güzellikteki Kordon şehrin en hareketli yeri. İçinde Nusrat Mayın Gemisi'nin bir replikası bulunan Deniz Müzesi, Kent Müzesi, Seramik Müzesi, yat limanı, meşhur Truva Atı, Zübeyde Hanım Parkı, tarihi Aynalı Çarşı, Çarşı Caddesi merkezin görülecek yerlerinin başında geliyor.



Çanakkale Kent Müzesi ve Arşivi binası, Çanakkale mimarisine ait özgün dokunun korunduğu tarihi kent merkezinde.



Truva filminin ünlü atı Çanakkale Kordon'da bulunuyor.



Türkülere konu olmuş Aynalı Çarşı, koruma kurulunun onayladığı mimari projeye göre belediye tarafından yeniden yaptırılmış.





55. Uluslararası Troia Festivali'nden...

Çanakkale Belediyesi'nin düzenlediği 55. Uluslararası Troia Festivali beş gün boyunca, konserden sergiye, tiyatrodan söyleşiye kentin pek çok noktasında 7'den 70'e binlerce kentliyi ve konuğu ağırladı. Çanakkale Belediyesi'nin talebiyle dünyaca ünlü piyanist Fazıl Say'ın bestelediği *Truva Sonatı* ile Tevfik Akbaşlı tarafından bestelenen, Homeros'un *İlyada Destanı* ışığında Işık Noyan librettosu ile hazırlanan Aytaç Manizade yönetimindeki *Troia Efsanesi Operası* başta olmak üzere festival boyunca Eleni Karaindrou ve Orkestrası, Barcelona Gibsy Orchestra, Dany Brillant, Erol Evgin, Mehmet Erdem, Resul Dindar, Dina Ensemble gibi pek çok sanatçı Çimenlik Kalesi ve Özgürlük Parkı sahnelerinde sevenleriyle buluşturdu. 55. Uluslararası Troia Festivali Çimenlik Kalesi'nde Dany Brillant ve Özgürlük Parkı'nda Rubato'nun konserleriyle son buldu.



2 GELİBOLU

▶ Gelibolu'nun bir tarafı Ege, diğeri Marmara denizidir. Piri Reis burada önce yüzmeyi, sonra da denizciliği öğretmiş; kent, Osmanlı'nın Kaptan-ı Deryalık merkezi, devletin denizcilik kalbi olmuş. İç içe geçmiş iki bölümlü limanın tarihi dokusu rahatlıkla görülebiliyor. Piri Reis'in adını taşıyan müzeyi barındıran kule de limanda.

▶ Yerleşim içindeki falezleri, balık restoranları, etrafındaki ayçiçeği tarlaları, düzgün caddeleri, çok sayıdaki tarihi mekânıyla Gelibolu büyük kentlerin nezih dış mahallelerini andırıyor. Mevsiminde gelirseniz Gelibolu'nda bol bol sardalya yerseniz; tazesini kaçırdıysanız tuzlusu var!

▶ Çanakkale Boğazı kıyılarındaki kayalıklardan Marmara'ya, Saroz sahilleri Ege'ye girme fırsatı yaratır. Kömür Limanı, Güneyli köyü ve Bakla Burnu Gelibolu'da deniz keyfinin can alıcı noktalarıdır.

3 TROYA ANTİK KENTİ

▶ Dünyanın en ünlü antik kentlerinden biri Troya, Çanakkale'de bulunuyor. Burada görülen dokuz katman kesintisiz 3 bin yıllık yerleşimi işaret ediyor. Bu katmanlar Anadolu, Ege ve Balkan kültürlerinin buluştuğunu da ortaya koyuyor.

▶ Troya Antik Kenti 1996'da Milli Park ilan edildi, 1998'de UNESCO Dünya Mirası Listesi'ne dahil edildi. 1500'lerden beri araştırılan, 1800'lerin sonunda itibaren kazılan Troya Antik Kenti'nden birçok eser, yurt dışına kaçırıldı. Yine de antik kentte görülmeye değer kalıntılar bulunuyor.

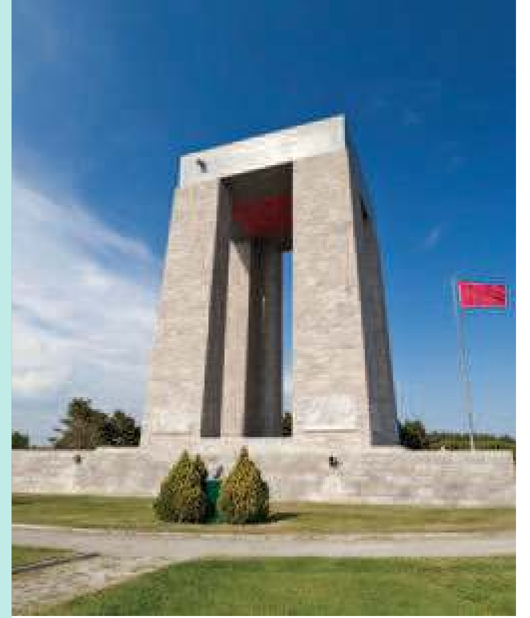
▶ Tarihin en ünlü hikayelerinden birine, Homeros'un Odesa'sına mekan olan Troya'da bugün erken Bronz Çağı'ndan (M.Ö. 3000-2500) Roma dönemine (M.Ö. 85-M.S. 700) dek kalıntılar ve izler bulunuyor.



4 GELİBOLU MİLLİ PARKI

▶ Çanakkale Deniz Savaşı, Gelibolu tarihinde önemli yer tutuyor. Şehit Türk ve Anzak askerlerinin anısına bölgeye 1973 yılında milli park statüsü kazandırıldı. Park Gelibolu Yarımadası'nın Saroz Körfezi'ndeki Kabatepe limanı ile Çanakkale Boğazı'nda yer alan Akbaş İskelesi arasında.

▶ Seddülbahir köyü çevresinde Teke ve Hisarlık Burunları, Ertuğrul, Morto ve İkiz Koyları, Alçıtepe, Kerevizdere, Zığındere ile kuzeydoğuda yer alan Arıburnu, Conkbayırı, Anafartalar ve Suvla koyları savaşın cereyan ettiği başlıca alanlar.





5 BABAKALE

▶ Baba Burnu'na kurulu Babakale, Anadolu'nun ve haliyle Asya kıtasının en batısında bulunur. Meydandaki beli bükülmüş ulu çınarı görülmeye değer.

▶ Burnun ucundaki tarihi, kale, yörenin sert poyrazından kaçarak sakin Baba Burnu Limanı'na gelen, civarda ne var ne yoksa yağmalayan korsanları engellemek adına 1725 yılında yapılmış. Kalenin dört kulesi hâlâ ayakta.

▶ Kaz Dağı'nın uzantıları yüzünden Küçükkuyu'dan buraya kadar Ayvacık kıyıları hep girintili çıkıntılıdır. Bundandır ki Babakale ve civarındaki köyler iskelelere, hatta limanlara sahiptir. Her biri gerçek bir balıkçı köyüdür. Küçükkuyu, Kayalar, Sazlı, Kozlu, Bektaş, Koyunevi, Bademli, Gülpınar Ege'nin limanlı köyleridir.



6

ASSOS (BEHRAMKALE)

▶ Soğuyup katılaşmış lavlardan oluşmuş tepenin kuzey yamacındaki köyde geçmişte MÖ 348-345 yıllarında ünlü filozof Aristo bir felsefe okulu kurmuş, dersler vermişti.

▶ Geçmişte üç kilometre uzunluğunda surlarıyla tanınan Assos'un zirvesinde Midilli Adası'na ve Ege'ye tepeden bakan, savaş ve akıl tanrıçası Athena'ya adanan tapınağın kaidesi ve sütunları halen görülebilir. Antik dönemlerden ayrıca Apollon Smintheos Tapınağı, stoalar, dükkânlar, tiyatro, meclis binası kalıntıları da var.

▶ Assos'un taş evlerle bezeli dar sokaklarından denize inildiğinde canlı bir yaşam, deniz mahsulü restoranları, butik konaklama seçenekleri, bol eğlence, berrak ve biraz da serin bir deniz vardır. Daha sakin tatil isteyenler Kadırga, Sivrice ve Sütlüce koylarına gidebilir.

▶ Assos'a kadar gelmişken Zeus Altarı'yla, Roma kalıntılarıyla, 250 yıllık taş evleriyle, badem ve zeytin ağaçlarıyla, müzesiyle SİT alanı ilan edilmiş tarihi Adatepe köyünü de ziyaret edin.

7

BOZCAADA

▶ Beyaz badanalı taş Rum evleriyle; cumbalı, ahşap Türk haneleri Bozcaada'yı Anadolu'daki bir Türk köyüyle Ege'deki bir Yunan adasının karışımı yapıyor. Liman lokantalarından Theodorakis müziğine kahvelerden Selahattin Pınar'ın sesinin karışması da bu yüzden!

▶ Eski adıyla Tenedos, uzaktan Türkçe adının verilmesinin nedenini ortaya koyar şekilde boz, kurak bir ada olarak görülür. İçine girilince üzüm bağlarının yeşilliği bu görüntüyü siler.

▶ Türkiye'nin en iyi korunmuş kalesi Bozcaada kalesi olarak kabul ediliyor. Kaleyi gezmek mümkün. Sonrasında liman bölgesindeki balıkçılarda geceyi geçirmek bir ada ritüeli. Tabii öncesinde Batı Burnu'na gidip Polente Feneri'nin eteğinde güneşin batışını izlemek kaydıyla.



8

SAROZ KÖRFEZİ

▶ Uzun kumsalları, masmavi denizi, sualtı mağaraları ve kovukları, suyun içindeki her taşın görülmesini sağlayan berraklığıyla Saroz Körfezi, Çanakkale'nin Ege kıyısının başkentidir. Kaptan Jacques Cousteau, Saroz sularının dünyada kendi kendini temizleyebilen üç denizden biri olduğunu söylüyordu.

▶ Saroz dalgıçların ilk ve en sık uğradıkları durakların başında gelir. Su altı dünyasını keşfetmek isteyenlere burada eğitim verilir, İstanbul'a yakınlığı da sık tercih edilmesini sağlar. İbrice Limanı dalgıçların adeta evidir. Onu Uzunkum takip eder.





9

GÖKÇEADA

▶ Türkiye'nin en büyük adası, eskinin İmroz'u kırılgan bir ruh haline sahip; terk edilmiş köylerinin hüznünü yaşıyor. Buradaki Rumlar, mübadele zamanında Yunanistan'a gitmek zorunda kaldılar ama sık sık köylerine geri dönüyorlar.

▶ Köylerden Bademli pembe zakkumlarla süslü dar sokakları, Aydıncık bahçeleri ve kumulları, Kaleköy son dönem mimarisiyle öne çıkıyor. Siyah kehribar tanelerinin rüzgârda salındığı bağlarından adını alan Zeytinli ve geçmişte ülkenin en büyük köyü olma özelliğine sahip Dereköy burada. Tepeköy'de ağustos aylarında Eorti Dispenagies Meryem Ana Günleri yapılıyor, eski köylüler adalarını ziyaret ediyor.

▶ Adada son yıllarda organik tarım ve organik hayvancılık da yapılmaya başlandı.

Teknoloji



Retro Tasarım

Remington'ın 80. yılına özel tasarladığı Retro saç kurutma makinesi, 1950'lerin tasarımını günümüz teknolojisiyle sunuyor. Makinenin 2000W gücündeki motoru ve kabarmayı engelleyen ikiz yuvarlak ızgaraları sayesinde elektriklenmeyen hacimli saçlara kavuşabilirsiniz.



Sanat İşbirliği

Estetik tasarımlarıyla sanatsal eserlere gönderme yapmayı seven Swatch, bu kez Hollanda'da bulunan ikonik müze Rijksmuseum ile işbirliğine imza atıyor. Marka, tarihi sanat eserlerine yaptığı güncel dokunuşlarla tasarımlarına orijinallik katıyor.



Yapay Zeka Avcunuzun İçinde

Casper VIA A3 Plus, oyun ve uygulamalarla içli dışlı olanlara göre! Aynı anda açabileceğiniz 80 uygulamaya kadar performansından ödün vermeyen telefon, aynı zamanda işlemciyi yoran uygulamalara göre pil tasarrufunu da ayarlıyor.



Anları Biriktirin

Canon'un cebe sığan fotoğraf baskı makinesi Zoemini, çektiğiniz fotoğrafları anında basarak sevdiklerinizle paylaşmanızı sağlıyor. Zoemini, Bluetooth ile Canon Mini Print uygulamasına bağlanarak çektiğiniz fotoğrafları eğlenceli filtrelerle basmanıza olanak tanıyor.

80 Yıl Geçti

Philips'in 1938'de ilk televizyonunu tanıtmasının üzerine 80 yıl geçti. Bugünün akıllı televizyonlarından çok uzak, küçük kare siyah-beyaz televizyonlar; şu anda nostaljik gelse de, zamanında radyodan sonra insanların toplanarak dünya çapında gelişmeleri takip ettiği yegane araçtı.





İnteraktif Deneyim

Sporda sıkılanlar; Life Fitness'ın sunduğu Discover SE3 HD konsol tam sizlik. Spor salonunda değil de, dünyanın dört bir yanındaki nefis manzaralı yollarda spor yapıyormuşsunuz hissi yaratan sanal parkurlar, koşma, trekking ya da bisiklet egzersizlerine uyumlu şekilde ayarlanabiliyor. Dilerseniz dizi, program ve filmleri de Netflix'ten izleyerek sporu eğlenceli hale getirebilirsiniz.

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL

Yeni Keşifler



Lif Takviyesi

Danone Activia, chia, haşhaş ve kinoa gibi besleyici tohumları probiyotik yoğurtla bir araya getiriyor. Düzenli kullanımda sindirim sistemine fayda sağlayan probiyotik yoğurt, içeriğine eklenen tahıllarla lif ihtiyacını karşılıyor.

Fransız Lezzeti

Doğal meyvelerden üretilen ve içeriğinde koruyucu katkı maddesi bulunmayan, şeker ilavesiz Fransız markası St. Dalfour, reçelsiz kahvaltı yapamayanlar için 13 alternatif sunuyor. Şeftali, kayısı, kiraz, çilek, frambuaz ve ahududu çeşitlerinin yanı sıra, farklı kombinasyonların da favoriniz olacağı kesin.

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL





Leopardan Vazgeçemeyenlere

Katzze sofranıza vahşi doğanın en estetik desenlerinden biri olan leoparı dahil ediyor. Farklı renk ve desen çeşitlerine sahip leopar porselenler renkli ve iddialı sunumları sevenler için biçilmiş kaftan.

Yeni Seri

Nespresso'nun yeni Master Origin serisinin kaynağı Etiyopya'dan Endonezya'ya, Hindistan'dan Kolombiya'ya kadar uzanıyor. Yetiştiği coğrafyanın karakteristik özelliklerini taşıyan kahveleri Nespresso'nun şubelerinden satın alabilirsiniz.





Kahvenizi Siz Öğütün

Bu önerimiz kahve tutkunları için; WMF'in Kitchenminis Kahve Öğütücüsü, çekirdekleri nefis bir espresso için incecik öğütürken, yoğun bir filtre kahve için daha kalın taneler halinde öğütüyor. Dokuz farklı öğütme seviyesi sunan makine ile güne kendi hazırladığınız leziz kahvelerle başlayabilirsiniz.



90'lara Geri Dönüş

Küçüklüğümüzün vazgeçilmezi Kent'in nostaljik lezzeti Yumiyum yeniden satışta. Çilek, vişne ve portakal olmak üzere üç farklı aromayla geçmişe yolculuk yapmaya hazır mısınız?

İstanbul'da Bir Beyrutlu

Beyrut'un eğlencesinden sonra yemekleri de çok popüler oldu. Birbirinden lezzetli mezeleri, kendilerine has salataları, tatlıları, yemekleri ve tabii ki baharatları çok sevildi. Kozyatağı Hilton Otel'in içinde açılan Al SharQ da orijinal Beyrut mutfağından muhteşem lezzetler sunan güzel bir mekan. Buyurun, siz de deneyin!







Şef Rıza Baylan

Al SharQ'a Gitmek için 4 Neden

- Yemekler inanılmaz lezzetli. Köftesi, kısırı, mutabbalı, falafeli, humusu başlı başına sebep. Çünkü tadanlar bir daha vazgeçemiyor.
- Geleneksel Beyrut mekanlarından esinlenilerek dekore edilen mekan sizi Beyrut'ta hissettiriyor.
- Yemekten sonra eğlenmek isterseniz, harika bir eğlence başlıyor.
- Güler yüzlü ve ilgili personeli gecenizi daha da güzel hale getiriyor.

VİŞNELİ KÖFTE
(4 Kişilik)

Malzemeler:

Köfte için:

- 500 gram dana kıyma
- 100 gram kuzu kıyma
- 2 ince dilim ekmek içi
- Karabiber
- Tuz

Köftenin Tabanı için:

- 1 adet küp küp doğranmış tırnaklı pide
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- Bir kase çırpılmış yoğurt

Vişne Sos için:

- 100 gram taze vişne
- ¼ limon suyu
- Tuz
- 100 ml. sebze suyu

Vişne Sosun Hazırlanışı:

Vişne, limon, tuz ve sebze suyunu bir tavada kısık ateşte kıvam alana kadar kaynatın. Kaynadıktan sonra bir kenarda oda sıcaklığına gelene kadar bekletin.

Köftenin Hazırlanışı:

Dana ve kuzu kıymayı, tuz, karabiber ve ekmek içi ile harmanlayıp yoğurun ve köfteler haline getirip bir tavada kızartın. Tırnaklı pideyi tavada hafif kızartın. Sunum tabağına alın ve üzerine çırpılmış yoğurdu ilave edin. Pişirdiğiniz köfteleri de ılık yoğurdun üzerine alın. Diğer tavada kıvama gelen vişne sosunuzu köftelerin üzerine ilave edip sunuma hazırlayın.

HAZIRLAYAN: SERPİL ÇEKİN
FOTOĞRAF: DENİZ DOĞAN

2

HURMALI İRMİK HELVASI (2 Kişilik)



Malzemeler:

- 100 gram irmik
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1.5 su bardağı süt
- 4 yemek kaşığı şeker
- 7-8 adet hurma
- 1 adet çubuk tarçın
- 2 yemek kaşığı toz Antep fıstığı

Hazırlanışı: Tereyağını ocakta erimeye bırakın. İrmiği ve çubuk tarçını ilave edip kısık ateşte rengi dönene kadar kavurun. Bir yandan sütle şekeri ocakta kaynamaya bırakın. Kaynayan sütü kenara alıp irmiğin kavrulmasını bekleyin. Çekirdeklerini aldığınız hurmaları küp küp doğrayın ve kavrulan irmiğin içinde karıştırıp sütü ilave edin. 1-2 dakika sütü çekmesini bekleyin ve 10 dakika dinlendirdikten sonra Antep fıstığıyla süsleyip servis edin.

3

ALSHARQ SALATA (2 Kişilik)



- 1 demet roka
- 1/8 reyhan
- 1/6 maydanoz
- 1/6 taze nane
- 1 adet kırmızı kapya biberi
- 6-7 adet çeri domates
- 1 adet salatalık
- 1 adet küçük boy kırmızı pancar
- 1 çay kaşığı susam
- 5-6 dal taze zahter
- ½ limon suyu
- 4-5 yemek kaşığı zeytinyağı
- 10 gram Antakya sürk peyniri
- Tuz

Hazırlanışı: Kırmızı pancarı 170 dereceli fırında folyoya sarıp iki saat pişirin. Soğuduktan sonra soyup küp küp doğrayın. Kırmızı kapya biberi ocakta veya fırında közleyin, kabuklarını soyup onu da küp küp doğrayın. Tüm yeşillikleri yıkayıp süzülmeye bırakın. Daha sonra tüm yeşillikleri doğramadan zeytinyağı, limon suyu, pancar, taze zahter, kırmızıbiber susam ve tuzla karıştırıp sunum tabağına alın. Üzerine domates, salatalık ve sürk peynirini rendeleyerek servise sunun.

4

ISPANAKLI FATAYER (4 Kişilik)

Malzemeler:

Hamuru için:

- 200 gram un
- 1 çay kaşığı kuru maya
- Tuz
- Yeterince su

İç Harcı için:

- 1 demet ıspanak
- 1 adet kuru soğan
- 1 çay kaşığı toz zahter
- 100 gram kaşar peyniri
- ½ çay bardağı ayçiçek yağı
- 1 diş sarımsak
- Tuz
- Karabiber

Hazırlanışı:

Kuru soğanları küçük doğrayın ve bir tavada ayçiçeği yağıyla sotelemeye başlayın. Üzerine sırasıyla sarımsağı ve doğranmış ıspanağı ilave edin, sotelemeye devam edin. En son tuz ve baharatlarını ilave edip soğumaya bırakın.
Un, tuz ve mayayı alabildiği kadar suyla karıştırıp kulak memesi kıvamında hamur elde edin. Hamurları 8'e bölüp beze haline getirin ve yaklaşık 30 dakika dinlendirin. Daha sonra dinlenmiş hamurları merdane yardımıyla açın, soğumaya bıraktığınız harcı içine koyun ve üzerine de rendelenmiş peynirlerden ilave edip üçgen şeklinde kapatın. Önceden 200 derecede ısıtılmış fırında hamurlar kızarana kadar pişirip servis edin.



Yolculuk Başlasın

Havalar soğumadan karavan kiralayıp uzun bir yolculuğa çıkmak istiyorsanız tam mevsimindesiniz. Bu yolculuk için gerekli olanları ve karavanınıza renk katacak detayları sizin için derledik.

Lara Akyel



Hoparlör, Philips, 350 TL







Fotoğraf makinesi, Instax, 399 TL



Dekoratif süs, Bonvagon, 20 TL



Termal çanta, Evmanya, 149.99 TL



Powerbank, Miniso, 60 TL



Termos, Thermos, 289.90 TL



Yoga matı, Yoga Design Lab , 355 TL



Hamak, Decathlon, 70 TL



Portatif sandalye, Vivense, 79 TL



FOTOĞRAF: JAMES BARKMAN

Ünlü isimler, cemiyet hayatının gözde kahvaltı ve buluşma mekanı olan Turgutreis D-Marin Simit Sarayı mağazasında bir araya geldi.



Gözde Kahvaltı Adresi Turgutreis D-Marin Simit Sarayı


Feryal Gülman


Melda Aksu

Bodrum Turgutreis D-Marin Simit Sarayı'nda gerçekleştirilen kahvaltı ve kahve tadımı etkinliğine, cemiyet hayatının ünlü isimleri katıldı. Aysel Akçay, Bahar Şer, Beril Akçay, Burcu Şendir, Cengiz Karavan-Ayfer Toprak Karavan, Feryal Gülman, Melda Aksu, Serap Sarı, Zeynep Yılmaz, Mine ve Nazlı Hacıalioğlu etkinliğe katılan isimler arasındaydı. Misafirler, zengin ürün çeşitliliği olan Simit Sarayı spesiyal serpme kahvaltıyı tattılar. Etkinlikte Simit Sarayı'nın özel ürünü olan Tahinli Çıtır Sarma ve Chia tohumlu Simit en çok beğenilen ürünler arasında yer aldı. Kahvaltı sonrası, Simit Sarayı'nın soğuk kahve çeşitleri misafirlerin beğenisine sunuldu. Cemiyet hayatının ünlü isimleri, kahvaltı ve kahve çeşitlerinin yanı sıra, Simit Burger ve Simit Pizza'nın da gözde ürünleri olduğunu belirtti. Londra başta olmak üzere yurt dışındaki Simit Sarayı mağazalarının da uğrak adresleri olduğunu söyleyen ünlü isimler, Los Angeles ve Boston gibi şehirlerde Simit Sarayı mağazaları görmek istediklerini belirttiler. Simit Sarayı'nın, Türkiye dahil dünyanın 22 ülkesinde mağazaları bulunuyor. ■


Bahar Şer


Beril-Aysel Akçay

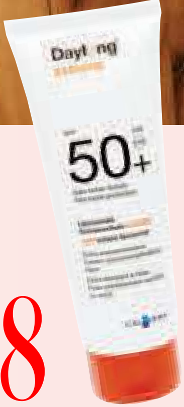

Burcu Şendir



Serap Sarı









1) Sonbahar Modu Yazdan sonbahara yumuşak bir geçiş yapmak için eğlenceli aksesuarlara başvurabilirsiniz. Accessorize'ın sade, gösterişli ya da modern tarzlara uygun tasarımları ile yeni mevsime merhaba deyin.

2) Etnik Siluet Atasay, turkuaz rengini geometrik şekillerle bir araya getirerek etnik bir koleksiyona imza attı. Cennetin Kapıları Koleksiyonu'nda Anadolu kültüründen ilham alınarak tasarlanan parçalar yer alıyor.

3) Sarı Hakimiyeti Koton, Sonbahar/Kış 2018-19 koleksiyonu ile soğuk havalara hazır. Modern Rose, Scarf Geometry, Girly Spots ve Earty Monochrome olarak dört ayrı temadan oluşan koleksiyonda sezonun öne çıkan sıcak sarı rengi dikkat çekiyor.

4) El Emeği Seri üretim çantaların aksine, üretiminin her aşaması günler süren Orangwita çantalarıyla tanışın. Yağmur ormanlarında bulanan orkide sarmaşığı kullanılarak bir haftada örülen çantalar, kuruması için bir hafta güneşin altında kalıyor, ardından doğal rengine kavuşması için yöresel meyvelerin dumanında pişiriliyor ve temizlenerek satışa hazır hale geliyor.

5) Seksi Saten The Latest Thing, yeni sezonda tasarımlarında ağırlık verdiği yeşil ve bordo tonları ile sonbaharın renklerine uyum sağlıyor. Markanın birkaç sezondur aramızda olan slip dress trendine göz kırpan saten elbiseleri özel davetler ya da geceler için harika alternatif.

6) Güçlü Tavır Yeni favorimizle tanışın! Chloé'nin yeni Sonnie Sneaker modeli hem spor giyim, hem de spor şık görünümlere ayak uyduruyor. Renk seçenekleri ve eğimli tabanı ile dikkat çeken sneaker'ın bilekli ve bileksiz modelleri mevcut.

7) Sağlıklı Tatil Magna Otel, Playground Erciyes'ten sonra direksiyonu Bodrum'a kırdı. Bitez'de konumlanan Playground Playa, sağlıklı yaşamı benimseyenler için düşük kalorili, besleyici ve leziz alternatifler sunuyor.

8) Ekstra Koruma Hassas tene sahipseniz, güneşe çıkmadan önce mutlaka güneş koruyucu krem sürmeniz gerektiğini de biliyorsunuzdur. Daylong Extreme Lotion SPF 50+ hassas ciltlerin ihtiyaç duyduğu kapsamlı bakımı sağlamak konusunda son derece başarılı.

9) Yaz Bitiyor Dokuz ay boyunca beklenen yaz yavaş yavaş yerini sonbahara bırakırken, COS geçiş sürecinde size eşlik edecek parçaları On The Horizon Koleksiyonu'nda bir araya getiriyor. Pastel tonlar, beyaz ve toprak renklerinin ağırlıklı olarak kullanıldığı koleksiyonda diz altı modeller dikkatimizi çekti.

10) Eylül Kaçamağı Prontotour, eylül kaçamağı yapmak isteyenleri nefis lokasyonlara doğru yolculuğa çıkarıyor. Farklı kültürü, etkileyici doğası ve tropik havasıyla Tayland, eşsiz deneyim yaşamak isteyenler için ideal. Tatmadığınız lezzetlere şans vermeyi ve Phi Phi Adaları'nı ziyaret etmeyi unutmayın.

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL







12

16





15









11) Etnik Doku Faik Sönmez, Sonbahar/Kış 2018-19 Koleksiyonu Bohem Ruhlar, Şehirli Stil ve Disco Işıltısı temalarıyla dikkat çekiyor. Koleksiyonda etnik doku ve desenler, sonbaharı temsil eden renk paletiyle buluşuyor.

12) Romantik Tatil Forever New, yaz bitmeden tatile çıkacaklar için naif ve zarif tasarımları bir araya getirdi. Koleksiyondaki çiçekli elbiseler, önden bağlamalı bluzlar, rahat kesim denim'ler ve dantelli parçalar romantizmi son seviyeye çıkaracak cinsten.

13) Gaziantep Lezzetleri Shangri-La Bosphorus, 20 Eylül-20 Ekim aralığında Gaziantep'in ünlü kebapçısı Küşlemeci Mehmet Usta'nın hazırladığı mönüyü yöresel lezzetleri sevenlerle buluşturuyor. Ist Too restoranda sunulan menüde, katmerden kebap çeşitlerine, lahmacundan baklavaya, Firik pilavından çorbalara pek çok lezzet yer alıyor.

14) Mamma Mia! Ambiyansı, manzarası ve nefis İtalyan lezzetleriyle Glens, Nişantaşı'nın favori mekanlarından olmaya aday. Mutlaka denenecekler arasında, ricotta peynirli ve ıspanak dolgulu özel soslu ravioli; karides, kalamar ve taze balıklarla hazırlanan balık çorbası; pesto soslu gnocchi ve daha fazlası var.

15)Kalem Koleksiyonu Kalem tutkunlarına koleksiyonlarına Adel'in keçeli kalemlerini de eklemelerini tavsiye ediyoruz. Sadece yazmak değil resim çizmeye de merakınız varsa markanın ürünlerine göz atabilirsiniz.

16) Kadife Etkisi Sırt çantalarını sadece spora ya da okula giderken takmayı bırakalı çok oldu. Onlar artık günlük stilimizin bir parçası. Eastpak ise yeni sezonda devreye kadifeyi sokarak sırt çantalarına duyduğumuz sevgiyi pekiştirdi.

17) İşbirliğine Devam AdL, Cengiz Abazoğlu ile işbirliğine yeni sezonda da devam ediyor. Cengiz Abazoğlu Sonbahar/Kış 2018-19 sezonu için markaya özel 115 parçadan oluşan payet, dantel, krep, gabardin gibi kumaşların öne çıktığı bir koleksiyon hazırladı.

18) Çatı Katı Şişhane'de açılan Monkey Bar eğlencesi, nefis Haliç manzarası ve lezzetleriyle mutlaka uğramanız gereken yerler arasında. Mekanın taco mönüsünden tatmadığınız lezzetlere şans vermenizi öneririz. Gün batımı karşısında, nefis kokteyllerden yudumlarken, arka planda çalan keyifli müziğin tadını çıkardığınız bir gün sizi bekliyor.

19) Işıltılı Birliktelik Twist Sonbahar/Kış 2018-19 Koleksiyonu'nda bir arada kullanmaya yanaşmadığımız parçalar birbirine uyum sağlar halde karşımıza çıkıyor. Işıltılı detaylar fırfırlar ve danteller sportif stillere eşlik ederken, dikkat çeken tamamlayıcı rol oynuyor.

20) Özgün Koleksiyon Lipault, Jean Paul Gaultier ile işbirliğine imza attı. Bordo ve siyah tonlarının kullanıldığı koleksiyon şık ve fonksiyonel sırt çantaları ve bavulları ile hem günlük hayatınızda, hem de seyahatlerde kurtarıcınız oluyor.





















21) Gelecek Planları Şimdiden kış gardırobunuzu şekillendirmek isterseniz, Gusto'nun Sonbahar-Kış 2018-19 Koleksiyonu'nda bulunan 80'lerden ilham alan şık parçalara göz atabilirsiniz.

22) Harikalar Diyarı Çizim ve desen tutkunuysanız Dogo'nun sıradışı dünyasına davetlisiniz. Farklı karakterler, çarpıcı renkler ve bir masal diyarından yanlışlıkla dünyamıza düşmüş havasındaki tasarımlar markanın özgün stilini yansıtıyor.

23) Baş Harf Trendi Son zamanlarda tekrar yükselişe geçen baş harfli kolyeleri birçok ünlü isimde görmeye başladık. Tulia Jewels, pembe altın ve konyak pırlantayla işlenen Helix of Shine Koleksiyonu ile bu trendi uygulamak isteyenelere alternatif.

24) Taco Canavarı Nişantaşı, Suadiye ve Watergarden'da şubeleri bulunan Ranchero birbirinden leziz tacolarıyla sizi Meksika'ya götürüyor. Taco baharatlarıyla lezzetlenen etli, tavuklu, karidesli ve balıklı taco'lar yabancı mutfaklara merakı olanlar için leziz opsiyon.

25) Özel Kampanya Güzel haber! 30 Eylül'e kadar Yapı Kredi Mobil veya Yapı Kredi İnternet Şubesi'ne giriş yapanlar, kampanyalar bölümünden alacakları kod ile Turkuvaz Grubu Dergileri'nin bir yıllık aboneliği için yüzde 45 indirim kazanıyor.

26) Bugs Bunny Aramızda Retro etkisini iliklerimize kadar hissettiren Stradivarius Sonbahar/Kış koleksiyonu, genç ve eğlenceli bir tavrı kucaklıyor. Kadife takıma eşlik eden Bugs Bunny desenli kazak bizi zamanda yolculuğa çıkardı.

27) Oyuncu Değişikliği Düğün veya nikahınızda duvak yerine alternatif aksesuarları tercih edecekseniz 30 ayrı tasarımın yer aldığı Sibi Hats'in Bridal Koleksiyonu'nda aradığınızı bulabilirsiniz. Aksesuarlar Fransız danteli, taş ve çiçeklerle hareket kazanıyor.

28) Doğu-Batı Sentezi Roman, yeni sezon koleksiyonunda maskülen ve feminen stil, şık ve spor parçalar, Doğu ve Batı'yı temsil eden detaylarla harmanlanıyor. Koleksiyonda takımlara eşlik eden desenli gömlekler öne çıkıyor.

29) Yüzme Şampiyonası 8. Uluslararası Arena Aquamasters Yüzme Şampiyonası, Sportive'in katkılarıyla Ağustos'ta Prens Adaları'nda gerçekleşti. İki gün süren yarışmanın ilk gününde, Bayrak Yarışı gerçekleşirken, ikinci gün yarışmacılar Burgazada ile Heybeliada arasında hazırlanan parkurlarda mücadele verdi.

30) Sıra Dışı Tuval Şarköy'de düzenlenen II. Uluslararası Chateau Kalpak Sanat Festivali'nde ressam Prof. Dr. Orhan Cebrailoğlu, Subaru XV'i bir tuval gibi kullandı. Bir sanat eserine dönüşen Subaru XV, etkinlik sonrasında markanın showroom'unda sergilenmeye başladı.


37


39


33


32


40


31


34


35


36

38

31) Zengin Sunum Korkmaz, Bone Selection serisi ile sofralara şıklık katıyor. Leke oluşumu ve çizilmeye karşı duyarlı 12 kişilik porselen yemek takımı, şık bir sofra ile özel günlerinize eşlik edecek.

32) İskoçya'ya Yolculuk Hemington, yeni sezon koleksiyonu ile köklerine dönerek triko örgüsünün doğduğu İskoçya'yı selamlıyor. Sadece triko ile değil, desenlerde de hayat bulan İskoç kültürü koleksiyonda kendini hissettiriyor.

33) Mürdüm Eriği Intimissimi'nin Sonbahar/Kış 2018-19 Koleksiyonu'nda sofistike tonlar kontrolü ele alıyor. Büyülü bir ormanın hayalini kurduran koleksiyonda mürdüm eriği renginde dantel ve kadife detaylı iç çamaşırı takımından gözlerimizi alamadık.

34) Gökkuşağı Tadında D&R hem okula geri dönüş yapacaklar, hem de kırtasiye malzemelerini sıklıkla kullananlar için birbirinden renkli ürünler sunuyor. Yaşı kaç olursa olsun, düzeninden ödün vermemek adına kalem kutularından vazgeçemeyenler için son derece güzel modeller mevcut.

35) Sanatsal Tasarımlar Christian Louboutin Sonbahar/Kış 2018-19 Koleksiyonu ilhamını 60 ve 70'lerin iç mekan tasarımlarından alıyor. Sanat eseri tadındaki ayakkabı ve çantalar, modern ve klasik tarzı aynı çatıda buluşturuyor.

36) Graffiti Dünyası Taç, graffiti sanatçısı Mr. Hure'un çizimlerini yatak odanıza taşıyor. Odasında renkleri kullanmayı sevenler için son derece uygun olan nevresimler, geometrik şekillerle dinamik renkleri bir araya getiriyor.

37) Gül Kurusu Yeni İnci, iç giyimden sonra spor giyime de el atıyor. Bu ay itibariyle tüm mağazalarda satışa çıkacak Tayt Koleksiyonu, esnek kumaşlarıyla toparlayıcı bir görünüm sunarken, renkleriyle de iyi hissetmenizi sağlıyor.

38) Bakımlı Ayaklar Yazın yıpranan ayaklarınızı bakıma almanın tam zamanı. Nu-pore Ayak Maskesi, nemlendirici etkili çoraplarıyla ayaklarınızı yumuşatarak sağlıklı görünüme kavuşturuyor. İçeriğindeki shea yağı ve aloe vera özü yoğun nemlendirme özelliği sayesinde hızla iyileştiriyor.

39) Dinamik Oranj Stiline çarpıcı renkleri dahil etmek isteyenler için Rare Atelier doğru adres. Sadelik ve fonksiyonelliği ön planda tutan marka, turuncunun dışında sarı, mavi ve mor çanta modelleriyle de her tarza hitap etmeyi sürdürüyor. *raraatelier.com*

40) Renkli Düzen Kanken çanta ve düzenleyiciler, renklerle haşır neşir olanlar için harika seçenek. Sırt çantasından kalem kutusuna, anahtarlıktan piknik çantasına ihtiyacınız olacak her detay Kanken'in özel renk paletiyle retro hava kazanıyor.



Terasta Bir Akşam











1) Somon barbekü
2) Ege salata
3) Porçini mantarlı cheese cake

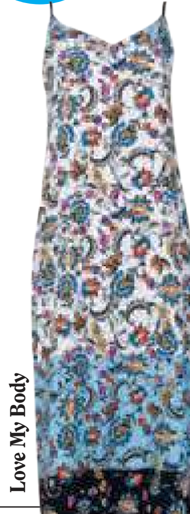
Wyndham Grand Kalamış'ın terasında haftanın yedi günü hizmet veren Jigger Roof Bar, Kalamış'a hakim manzarası ve ayrıcalıklı mönüsüyle son dönemde Anadolu Yakası'nın en albenili mekanı.

Damla Durak

Anadolu Yakası'nda yaşıyor ve "hem güzel yemek yiyeyim, hem biraz keyiflenip kokteylimi yudumlayayım" diyorsanız sizi şöyle Jigger Roof Bar'ın terasına doğru alalım! Şık bir ambiyansa sahip Jigger Roof Bar; Kalamış, Marina ve Adalar manzarasına sahip. Ödüllü Şef Mehmet Yalçınkaya'nın mekana özel hazırladığı leziz mönüsü de en az manzarası kadar iddialı. Dekorasyonunda Sinan Gümrükçüoğlu imzası olan mekan, dış kısmında 110, iç kısmında ise 66 kişi ağırlayabiliyor. Özel günler için de ambiyansın son derece uygun olduğunu söyleyebiliriz. Ege salatası, limonlu piliç, cassata sicilliana, eski kaşar köfte, özel burgerler, pizzalar ve Akdeniz mezeleri mekanın favori lezzetlerinden. Başlangıçlar 35-60 TL, ana yemekler 50 TL-90 TL, tatlılar ise 7-50 TL fiyat aralığında değişiyor. Mekan müzik anlamında da oldukça iddialı. Taylan Erler&İstabul Jazz Band, her Cumartesi sahne alıyor. Hafta sonu güneşi burada batırmaya ne dersiniz? ■

Fenerbahçe Mah., Fener Kalamış Cad.
No. 38 Kadıköy/İstanbul
Tel: (0 216) 400 00 00

Ne Giyilir?



Love My Body



Weekend

Tory Burch



Divarese



BAŞAK

23.08-22.09

BU AY: Heyecanlısınız ve bu çok normal. Milyonlarca fikriniz var ve herkes birini istiyor. Ayın 10'unda Mars burcunuza girdiğinde düşüncelerinizi eyleme dönüştürebilirsiniz. Hemen arkasından ayın 20'sinde ise gerçeklerle yüzleşmeye hazır olun. Bu ay Güneş burcunuzla birleştiğinde Merkür, büyük bir olayın açıklığa kavuşmasını sağlayacak ya da yeni bir ilişki sizi bekliyor olacak. **BU YIL:** İşte parlama zamanı! Katılacağınız tüm toplantılar ve iş seyahatleri sizi daha da çok kazanmaya doğru yaklaştıracak. Aralık ayında iyice yükselişe geçecek, ilkbaharda ise neredeyse kanat takıp uçacaksınız. Ve bu da her zamankinden daha iyi zaman geçireceğiniz anlamına geliyor.

BAŞAK KADINI
Evan Rachel Wood
07.09.1987

İLLÜSTRASYON: CIARA PHELAN

TERAZİ

23.09-22.10

En sosyal Terazi'ler bile bazen yalnız kalmaya ihtiyaç duyar. Böyle anlarda bir kaplumbağa gibi kabuğunuza çekilebilirsiniz. Venüs ayın 9'una kadar burcunuzda; yeni biriyle karşılaşabilirsiniz. Ayın 22'sinde Güneş, Terazi burcuna girdiğinde yeniden ortaya çıkmaya hazır olun. 24'ünde güzel bir sürpriz sizi bekliyor, tadını çıkarın. TERAZİ ERKEĞİ: Tek isteği yanınıza kıvrılıp yatmak bile olabilir. Keyifli vakit geçireceğiniz aktiviteler planlayın.

AKREP

23.10-21.11

Ayın 9'unda Venüs burcunuza giriş yapıyor ve hayranlarınız adeta kapınızda sıralanıyor. Şu sıralar özel hayatınızda farklı tiplere açık olmanızda fayda var çünkü ayın 12'si civarında yeni biriyle tanışabilmeniz olası. Ayın 30'unda Plüton burcunuza girdiğinde yenilenmiş, bambaşka ve daha cesur biri gibi hissedeceksiniz. AKREP ERKEĞİ: Bir gece olsun yalnız başına dışarı çıkamıyor, değil mi? Neden bu kadar size bağlı?

YAY

22.11-21.12

Adeta bir yıldız gibi parlıyorsunuz! Şöhret ve başarı bölgenizdeki yeni ay ayın 9'unda iş hayatınızda yeni kapılar açacak. Fakat hareket etmeden önce işler sağlamlaşana kadar beklemelisiniz. Güneş ayın 22'sinde Terazi burcuna girdiğinde ise biraz eğlenmek için arkadaşlarınızla toplanabilirsiniz. YAY ERKEĞİ: Bu defa işteki kazancını kutluyor ve sizin de onun yanında olup zaferin tadını birlikte çıkarmanızı istiyor.

OĞLAK

22.12-19.01

Bir Oğlak kadınının meşgul olmaktan daha fazla sevdiği başka bir şey yok. Öyleyse bu ay sizin için çocuk oyuncağı! Ayın 10'unda Mars burcunuzda olduğunda işler biraz yavaşlayabilir fakat Güneş ayın 22'sinde şöhret ve başarı bölgenize girdiğinde patron modu geri geliyor. Ayın 24'ü civarında bir atılım yaparsanız uzun vadeli düşünün. OĞLAK ERKEĞİ: İşkolikliği bırakıp, küçük bir kaçış planı yapmaya dersiniz?

KOVA

20.01-18.02

Pasparlak bir gelecek için hazırlanıyorsunuz. Mars ayın 10'unda burcunuza girdiğinde büyük kararlar alabilirsiniz. O zamana kadar işinizle yakın ilgilenin ve bazı konulardan emin olun. Ayın 24'ündeki dolunay civarında sizi bekleyen bir yolculukla bambaşka maceralara yelken açacaksınız. KOVA ERKEĞİ: Yine kara kara düşünüyor. Onu biraz rahat bırakın ve bu halinin devam edip etmediğini izleyin.

BALIK

19.02-20.03

Hayatınız bir Netflix dizisi olsaydı, konusu romantizmden başka bir şey olmazdı. Ayın 9'undaki yeni ay civarında rüya gibi biriyle tanışıp sohbet edebilirsiniz. Ayın 20'sinde Güneş ve Merkür birleştiğinde nasıl hissettiğiniz konusunda açık olun. 24'ü civarında ise bu ilişki her şeye değer mi öğreneceksiniz. BALIK ERKEĞİ: Son derece romantik… Ondan hoşlandığınızı göstermek için biraz daha yakın davranın.

KOÇ

21.03-19.04

Bu ay sizin için dikkat dağıtıcı şeylerle dolu ve epey fırtınalı geçeceğe benziyor. Ayın 10'unda Mars başarı bölgenizden çıktığında işler biraz sakinleşecek ve bu da size romantizmi düşünmek için biraz zaman verecek. Ayın 24'ündeki dolunay önemli gelişmelere gebe gibi görünüyor. KOÇ ERKEĞİ: Ayın başlangıcında son derece dikkatli olmalı, ay sonunda iflah olmaz romantik hareketler onu bekliyor.

BOĞA

20.04-21.05

Biraz sakin olmalısınız. Aradığınızı bulmak üzeresiniz ve bu şahane! Aşkın gezegeni Venüs ayın 9'unda ilişkiler alanınıza girdikten sonra yaratıcılığınız yeni şeyleri ateşleyecek. Fakat bu esnada kendinize biraz zaman ayırmayı da unutmayın. BOĞA ERKEĞİ: Şu aralar tutku dolu. Ve her an bomba gibi fikirlerle karşınıza çıkabilir. Mesela tekneyle açılmak isteyebilir...

İKİZLER

22.05-20.06

Artık hislerinizle savaşmayı bıraksanız iyi olur. Bu ay rahatlama ayı! Ve eğer bir değişim istiyorsanız bunun için anı yaşayın. Mars ayın 10'unda seyahat bölgenize girdiğinde yapacağınız büyük bir yolculukla kendinizi yenilenmiş hissedeceksiniz. Ardından ayın 22'sinde Güneş Terazi burcuna geçtiğinde ise eğlence sizi bekliyor. İKİZLER ERKEĞİ: Biraz ara vermeye ihtiyacı var fakat kendisi kahramanca kaçış planlarının peşinde.

YENGEÇ

22.06-20.07

Bu ay hayat size dilediğinizi yiyebileceğiniz bir açık büfe gibi geliyor. Ama fazla da zorlamayın. Ayın 9'unda yeni ay Başak burcuna geçtikten sonra herhangi bir sıkıntıdan kurtulabilirsiniz. Ayın başlangıcında gelişen sosyal hayatınızın tadını çıkarın çünkü ayın 24'ündeki dolunayda kariyerinizle ilgili dönüm noktası olabilecek gelişmelerle karşılaşabilirsiniz. YENGEÇ ERKEĞİ: Sosyal hayatı aşırı yoğun! Ve bu eğer eğlenceliyse, harika. Değilse, vedalaşmanız gerekebilir.

ASLAN

23.07-22.08

Hayır, bir rüyada değilsiniz. Her şey sonunda nihayete eriyor. Sadece ayın 9'unda yeni ay, Başak burcunda olana kadar büyük hamleler yapmayı durdurun. İşinizi özel hayatınızla birlikte yürütebilme başarınız ciddi olarak işe yarayacak ancak ay sonunda yapacağınız küçük bir kaçış planı nedeniyle mali durumunuza dikkat etmenizde fayda var. ASLAN ERKEĞİ: Önemli bir bitiş çizgisine doğru yaklaşıyor ama oraya ulaşmak için sizden yardımınızı isteyebilir.

BAŞAK ERKEĞİ
Armie Hammer
28.08.1986
O hazır bulutların üzerindeyken bunun tadını çıkarın ve birlikte aşkı yayın.



Çok mu Yargılayıcısınız?



1. Sosyal medyada dolaşırken bir ayna selfie'si gördünüz. Siz:

__A Ekran görüntüsü alırsınız ve grup sohbetinde arkadaşlarınızla paylaşıp ne kadar güleceğinizi düşünürsünüz.
__B Etkilerini öngörüp hızlıca sola kaydırırsınız. Şimdilik böyle bir şey yapmayı istemezsiniz.
__C Fotoğrafta kullanılan uygulamanın adını istersiniz, gereken ışık zaten bulunur.

2. Kuzeniniz düğününde pasta yerine peynir kulesi ikram ediyor. Siz:

__A Davetliler arasında göz gezdirirsiniz. Hafta sonunun hastag'i ise yeterince eğlencelidir.
__B Bir pasta sipariş etmeyi denediler mi yoksa birilerinden mi etkilendiler merak edersiniz.
__C Bir parça peynir talep edersiniz ve bu aşamayı görmezden gelerek onlara yardımcı olursunuz.

3. Biri spor salonundaki aletlerden ayrılamıyor. O:

__A Belli ki işlerini halletmek için orada ve bu ona katlanacağınız anlamına gelmiyor.
__B Duyarsız ya da arkadaşları tarafından biraz kilo vermesi için baskı altındaki biri olabilir.
__C Sporunun bitmesi için beklersiniz. Nasılsa bitirecektir.

4. Yeni komşunuzun beş kedisi var. Siz:

__A Ciddi boyutlara varmış evcil hayvan alerjiniz olduğunu söylersiniz ve onunla iletişim kurmaktan kurtulursunuz.
__B Ona evinizin yedek anahtarını verirsiniz. Ev kuşu yeni bir komşunuz dururken kim çilingir çağırmak ister?
__C Kucaklayıcı davranır, o kişiye her türlü destek olursunuz.

5. Stajyerlerden biri ofiste düzenlenen happy hour'da eğlenirken sarhoş oldu. Ona söyleyeceğiniz:

__A Bütün personel onun patronun gözüne çarpabileceğini görüyor.
__B İşe yakın mükemmel bir yer önerirsiniz ve stajyer ertesi gün ofise akşamdan kalma gelir.
__C O shot'lar gerçekten pembe şaraptan daha hızlı çarpıyor.

Değerlendirme

Çoğunlukla A
Acımasız Bir Eleştirmen

Hiç kimse mükemmel değildir ama siz bunu belirtmekten mutlu oluyorsunuz. Her şeye takılmayın ve insanlar hakkında sahip olduğunuz ilk izlenimlerin kuracağınız ilişkileri mahvetmesine izin vermeyin. Biraz sohbet ve merhamet ile ilişkilerinizde uzun yollar kat edebilirsiniz.

Çoğunlukla B
Sadece Jüri

Pek çok şey hakkında doğru kanılara varmak o kadar da zor değil... Biraz daha gerçekçi ve olduğunuz gibi (dürüst düşünceler ve konuşmalar) davranın. Ve asla unutmayın; gerçeği ortaya çıkarmanın en iyi yolu gerçek sorular sormak ve onlara zaman ayırmaktır.

Çoğunlukla C
Kolay Kabullenen

İnsanların gerçekten yargılanacak türden kusurları olsa dahi her şeyi iyi tarafından görüyorsunuz. Başkalarının saçmalıklarına doğru sürüklenmediğiniz sürece sorun yok. Ama unutmayın insanlar bazen ayırt edici bir göze sahip olmak için para bile ödeyebiliyorlar.

FOTOĞRAF: ALEKSANDARGEORGIEV/ISTOCK.COM